تا عشق نمیرد



راز خوشبختی همسران

مولف:
بثينة السيد العراقى

مترجم:
عبدالظاهر سلطانى

تا عشق نمیرد

راز خوشبختی همسران

تألیف: خانم بثینه السید العراقی
ترجمه: عبدالظاهر سلطانی

سر شناسه	: العراقی، بثینه السید
عنوان قراردادی	:حتی لا یموت الحب. فارسی.
عنوان و پدید آورنده	:تا عشق نمیرد: راز خوشبختی همسران / مؤلف بثینه السید العراقی؛ ترجمه عبدالظاهر سلطانی
مشخصات نشر	: مشهد: حافظ ابرو، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	:۲۱۵ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۳۷-۱۶-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: زناشویی -- روابط
شناسه افزوده	: سلطانی، عبدالظاهر، ۱۳۵۰ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۹ ۲۰۴۱ ح ۴ ع / HQ ۷۴۳
رده‌بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	:۲۲۴۵۳۶۰

انتشارات حافظ ابرو

تا عشق نمیرد

اثر: خانم بثینه السید العراقی

مترجم: عبدالظاهر سلطانی

ناشر: حافظ ابرو

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

چاپ: سعید

قیمت: ۳۰۰۰تومان

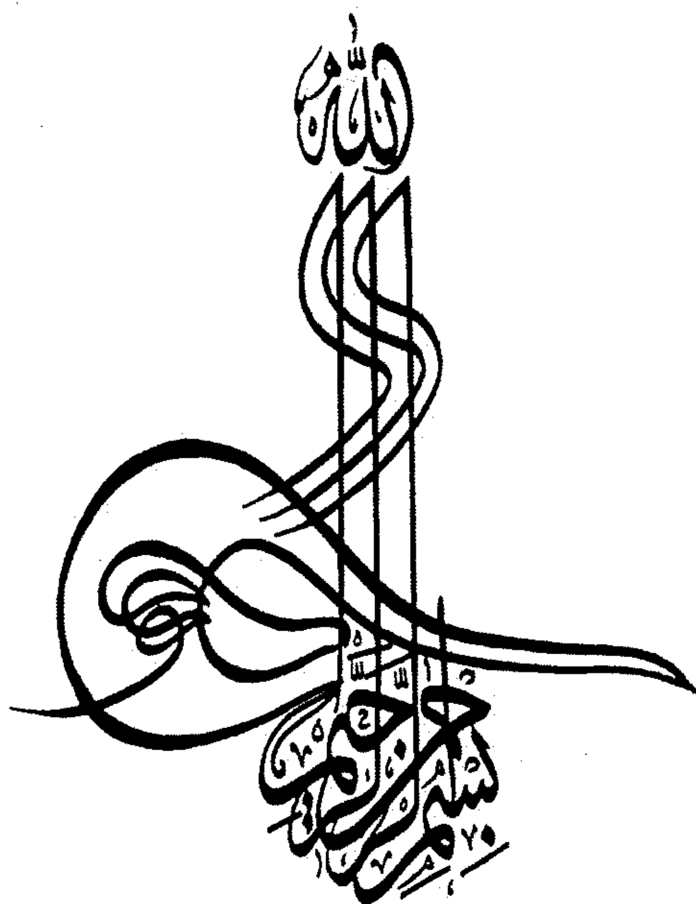
تعداد صفحه: ۲۱۵

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۳۷-۱۶-۲
ISBN 978-600-5837-16-2

مرکز پخش: تایباد ـ خیابان رجائی ـ کتابفروشی سنت

تلفن: ۴۲۲۲۱۳۴ ـ ۰۵۲۹

همراه: ۰۹۱۵۱۲۶۱۳۹۹


بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست مطالب

تقدیم

به همسر و فرزندانم که همواره نماد محبت و مهر، و یاور و همراهم بوده‌اند.

مترجم

مجوز ترجمه

سلام علیکم و رحمة الله

برادرم عبدالظاهر سلطانی ـ بندرلنگه

با توجه به نامه و درخواست شما مبنی بر ترجمه‌ی کتاب‌های **«حتی لا یموت الحب»** و نیز **«اسباب دِوام المحبة بین الزوجین»** به زبان فارسی، اعلام می‌داریم که از سوی ما مانعی برای این امر نیست، مشروط به این که چند نسخه از کتاب‌ها را پس از چاپ بفرستید.

توفیق همگان را از خداوند خواستاریم.

دارطویق للنشر و التوزیع ـ عربستان

پیشگفتار مؤلف

الحمدلله والصلاة والسلام على القدوة المثلى وصاحب الصفات العلى وعلى آله وصحبه المصطفين الأخيار وبعد.

خداوند بزرگ و پاک پیوند زناشویی را سامان بخشیده و آن را در هاله‌ای مقدس و جایگاهی والا گذاشته است و به قوانین و مقررات دقیقی فرمان داده که چارچوب‌ها و پایه‌های آن را تعیین می‌کند. در قرآن کریم آمده:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (روم/۲۱).

(و از نشانه‌های اوست که برای‌تان از خودتان جفت‌هایی آفرید تا به سویش آرام گیرید و میان‌تان دوستی و مهر قرار داد. به یقین در این، نشانه‌هایی است برای گروهی که می‌اندیشند.)

این قوانین زناشویی در آرامش هویدا می‌گردد که به معنای اطمینان کامل است و باعث اعتماد می‌شود که سنگ زیرین خانواده و پایه‌ی استقرار و سعادت آن است.

رکن دوم، دوستی می‌باشد که نمایانگر عشق ژرف و پیوند استوار است و در همبستگی فراوان و خلوص و راستی سرچشمه دارد. قرآن چه نیکو فرموده است:

«وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ»

(فرقان/۷۴).

(و کسانی که می‌گویند: خدایا از همسران و نسل مان برای مامایه‌ی چشم روشنی ببخش.)

در جایگاه سوم مهر و رحمت قرار دارد که به معنی گذشت از لغزش‌ها، نرمی در رفتار، رحم به یکدیگر و عذرتراشی برای طرف مقابل است، زیرا زندگی زناشویی، شکارگاه اشتباهات، و مقام سلطه جویی و ارتباط دو قطب متضاد نیست، که پیوندی میان دو همسر است که مکمل یکدیگرند.

خوشبختی در زندگی زناشویی امری دست نیافتنی یا نایاب نیست و هر انسانی به طور برابر در درون خود از عناصر کامروایی و ناکامی برخوردار است.

خوشبختی همسران در ظواهر، وسایل، منزل و ویلا، شغل، مدرک، جایگاه، ثروت یا قدرت نیست، که سعادت از قناعت، رضایت، رفتار نیکو و دیگر نعمت‌های بی‌شمار خداوندگار بر افراد سرچشمه می‌گیرد.

آرامش و پایداری خانواده تنها بر دوش یک نفر نیست، که مسؤولیت مشترک زن و شوهر است و هر یک باید به طور برابر توانایی تحمل، انجام وظیفه و پاسداریاز این مسؤولیت، را داشته باشد تا به ساحل امنیت، آرامش و خشنودی برسند.

درک ماهیت تفاوت‌های زن و شوهر و احترام به آن‌ها و شناخت نیازهای طرف مقابل باعث می‌شود هر کدام نیازهای دیگری را بر آورد و سبب تقویت پیوند همسری و عشق گردد تا از چالش‌ها و

دشواری‌های بسیاری پرهیز شود.

آنچه ماهیت آینده‌ی ازدواج را تعیین می‌کند، میزان محبت زن و شوهر یا موفقیت در روابط جنسی یا دشواری‌های مالی‌شان نیست، که شیوه‌ی رفتار و چگونگی برخورد با درگیری‌ها و اختلافات که امری عادی در زندگی است، در واقع تعیین کننده است.

توان همزیستی و تفاهم همسران است که بر منزلت روابط آنان می‌افزاید و چتری از آرامش و عشق بر زندگی زناشویی‌شان می‌گستراند. زن و شوهر باید بدانند که کمال از آن خداوند یگانه است و نباید کسی آن را از شریک زندگی اشبخواهد. سعادت امری نسبی است نه مطلق، یعنی همه‌ی جوانب زندگی را در بر نمی‌گیرد؛ بسا کامیابی و آرامش در برخی جوانب تحقق پیدا می‌کند و درستی و موفقیت از جوانب دیگر رخت بر می‌بندد. این رسم زندگی است که یک روز از آن توست و روزی از آن دیگران، و تداوم حال، محال است.

با تقدیم یک هدیه یا شادباش یا اهدای دسته گل در یک مناسبت، پیوند همسری به درستی رشد نمی‌کند، که با گفت وگو، گوش دادن، تفاهم در زندگی روزمره و درمان اختلافات کوچک و رایج بر اساس اوّلویت چاره می‌گردد، همان گونه که گفتمان آرام و محترمانه بین زن و شوهر در زمان مناسب و آمادگی برای فداکاری و تسامح، فضایی سالم در روابط موفق به وجود می‌آورد. بر همگان پوشیده نیست که گزینش و انتخاب نیکو از همان آغاز و پیش از

ازدواج که بر پایه‌ی دینداری، اخلاق، رستگاه پاک و همتایی علمی، فرهنگی و اجتماعی هر کدام از طرفین بنا شده باشد، باعث می‌شود زیر بنا سالم و زمین آمادهو حاصل خیز باشد و ساختمان ازدواج موفق بر آن سامان یابد.

اگر هر کدام وظایف و حقوقش را بشناسد و فهم درستی از آن داشته باشدو با علاقه‌ی فراوان حق رابه حق دار بدهد بی‌گمان زندگی خانوادگی از کینه، نفرت و خشم دور می‌شود.

زن و شوهر باید از گناهان و لغزش‌ها بپرهیزند که باعث جذب اندوه و دغدغه و زایش بدبختی و سرافکندگی می‌شود و خوشبختی را به بدبختی و عشق را به نفرت تبدیل می‌کند. یکی از گذشتگان گفته است: «هر گاه گناه کردم پیامدش را در رفتار همسر و مرکبم دیدم».

همسران باید بدانند که رشد و تقویت عشق در میان شان به دست نمی‌آید تا وقتی که هر یک از فرصت بهره نبرند و در مراعات طرف مقابل نکوشند، زیرا روابط انسانی از وقت تغذیه می‌کند و باید از آرامش و آهستگی در رشد زندگی خانوادگی بهره برد.

چشم پوشی از لغزش‌ها و اشتباهات، به ویژه خطاهای غیر عمدی، مشارکت وجدانی و قلبی در غم و شادی‌ها، شوخی، نرم خویی، سخن نیکو و عاشقانه و پاک، نصیحت همدیگر، رازداری، سپاس گزاری، احترام، آراستگی و زیبایی برای یکدیگر، دوری از خشونت و تندی، و خوش رفتاری از کلیدها و عوامل خوشبختی همسران است.

نباید از ذهن دور داشت که پیش از هر چیز توفیق به دست خداست، اما عمل به عوامل کامیابی پسندیده است. خداوند چه نیکو فرموده است:

«مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (نحل/۹۷).

(هر مرد و زنی که کار شایسته کند و با ایمان باشد حتما به او زندگی پاکی ارزانی می‌کنیم و به قطع پاداششان را با بهترین آنچه می‌کرده‌اند عوض می‌دهیم.)

زن و شوهر فراموش نکنند که رعایت حدود خدا و مقرراتش در همه‌ی امورشان و پیروی از آموزه‌های خداوند سبحان و سنت رسول الله ﷺ زیر بنای خوشبختی در دنیا و آخرت است. بهترین دلیل در این باره سخنان گهر بار پیامبر است که پیروی زن را از شوهر و تلاش برای خرسندی او و نیز نیکی شوهر به زن و مهربانی با او و شکیبایی در برابربداخلاقی هایش رانوعی فضیلت و نیکویی بر شمرده‌اند. ایشان فرموده‌اند:

«أَيُّمَا إِمرَأَةٍ مَاتَت وَزَوجُهَا عَنهَا رَاضٍ دَخَلَت الجنةَ» (روایت از ترمذی).

(هر زنی که بمیرد و شوهرش از او خشنود باشد به بهشت درآید.)

و نیز از پیامبر ﷺ روایت شده که: «برای زنِ مطیعِ شوهر، پرندگان در هوا، ماهی‌ها در آب، ملائکه در آسمان و خورشید و ماه

آمرزش می‌خواهند تا هنگامی که در پی خشنودی شوهرش باشد، و هر زنی که با شوهرش ترش رویی کند در خشم خداست تا وقتی که با او بخندد و او را راضی کند، و هر زنی که بدون اجازه‌ی شوهرش از منزل بیرون رود او را تا هنگام برگشت، ملائکه نفرین می‌کنند».[این روایت در مراجع معتبر ذکر نشده است و حتی در الجامع الکبیر جعلی و موضوعی قلمداد شده است. مترجم].

پس تا وقتی که زن چنین صفتی داشته باشد و بدون اجازه‌ی شوهر از خانه بیرون رود، ملعون و جهنمی است تا به خدابرگردد و توبه کند. پیامبر در جای دیگری فرموده‌اند:

«أَلا واستَوصُوا بِالنِّسَاءِ خَيراً» (بخاری).

(هان! درباره‌ی زنان از من وصیت خیر بپذیرید.)

در روایتی آمده است که مردی نزد عمر فاروق ﷺآمد تا از بداخلاقی همسر خود شکایت کند، درب منزل فاروق ﷺ به انتظار ایستاد تا درآید، صدای همسر عمر فاروق را شنید که با او درگیر است و صدایش را بر امیرالمؤمنین بلند کرده است، خلیفه ساکت بود و پاسخ نمی‌داد، آن مرد برگشت و با خود گفت: اگر عمر که امیرالمؤمنین است و خیلی قوی و تند می‌باشد، این وضعیت را دارد، حال من چگونه است؟ که عمر ﷺ بیرون آمد و او را دید که می‌رود، صدایش زد و گفت: ای مرد چه کار داشتی؟ گفت: ای امیرالمؤمنین، نزدت آمدم تا از اخلاق بد زنم و زبان درازش شکایت کنم، اما چون همسرت را چنین دیدم برگشتم و گفتم: وقتی

وضعیت امیرالمؤمنین با زنش این گونه است، من چگونه باشم؟!

عمر فاروق ﷺ فرمود: برادر، من تحملش کردم، چون بر من حقوقی دارد؛ او غذایم را می‌پزد، نانم را آماده می‌کند، لباسم را می‌شوید، فرزندم را شیر می‌دهد، در حالی که هیچ یک از این‌ها بر او واجب نیست، دلم در کنارش از حرام دور می‌شود و آرام می‌گیرد، پس بدین سبب تحملش می‌کنم.

مرد گفت: ای امیرالمؤمنین! همسرم نیز این گونه است. عمر فرمود: پس تحملش کن برادر، که زمان کوتاهی است این.

و خداوند چه نیکو فرموده است:

«وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» (طه/۱۲۴).

(و هر که از یادم روی گرداند به یقین برایش زندگی دشواری است.)

والله من وراء القصد

مؤلف

عناصر زندگی خانوادگی

زندگی زناشویی عناصر و گنجینه‌هایی دارد که باید زن و شوهر آن‌ها را فراهم کنند:

۱ـ دیانت:

در احادیث گهربار پیامبر ﷺ هنگام گزینش همسر، دیانت در رتبه‌ی نخست آمده است، زیرا زیربنای همه‌ی اصلاحات در هستی و یاور و مددکار انسان برای پرستش درست و صادقانه است، پیامبر ﷺ فرموده‌اند:

«الدُّنيَا كُلهَا مَتاعٌ وَخَيرُ متاعِ الدُّنيا امرأةٌ صَالحَةٌ» (مسـ م).

(همه‌ی دنیا کالاست و بهترین کالای دنیا، زنی نیکوست.)

یکی از مهم‌ترین پایه‌های تحقق خوشبختی در زندگی، محبوب و دوست داشتنی بودنِ زن است، نه آن که او بی‌دین و نازا باشد، زیرا بی‌دینی‌اش باعث تنفر و دشمنی می‌شود.

۲ـ امانت:

امانت به معنای بیداری ضمیر اخلاقی در رابطه‌ی بنده با خداوند است. فرد باید همواره هوشیار باشد. اعتماد زن و شوهر با امانت تحقق می‌یابد، و اعتماد یعنی آرامش درونی و روحی.

اگر زن و شوهر امانت دار باشند، خوشبختی به اوج می‌رسد، خانواده به جایگاه والایی می‌رسد،

خاندان اصلاح می‌شوند و سعادت همیشگی در دنیا و آخرت تحقق می‌یابد. تنها همین افتخار برای امانت بس است که رسول الله ﷺ آن را تمام ایمان قرارداده و فرموده‌اند:

«لَا إِيمَانَ لِمَن لَا أَمَانَةَ لَهُ».

(ایمان ندارد کسی که امانتدار نیست).

۳ـ اخلاص:

اخلاص راز خوشبختی عاشقان است، یعنی باید زندگی خانوادگی از نیرنگ، فریب، تقلب، و حیله و نفاق تهی باشد. اخلاص یعنی صفا و پیراستگی پیوند زنا شویی در رویارویی با واقعیت، و گذاشتن هر چیز در جای خودش و چاره جویی برای چالش‌ها با پرهیز از فریب، تقلب، نیرنگ یا تأخیر.

هرگاه اخلاص تحقق یابد خانواده از هر آلودگی، تیرگی و سیاهی رهایی می‌یابد. اخلاص یعنی صراحت و صداقت کامل میان همسران.و اخلاص همان راز رهایی عاشقان است که آنان را به خانواده‌ای خوشبخت و پایدار می‌رساند.

۴ـ اخلاق نیکو:

یعنی آراستگی به صفات بزرگوارانه و سخنان و کردار پاک.

پیراستگی در رفتار و عادات. اخلاق نیک همان نرمی و آرامش زن و شوهر است به گونه‌ای که از هر نوع خشونت، تندی، سنگدلی، برتری جویی و غرور و تکبر به دور باشند تا به انس، عشق و مهر برسند و هر کدام از لغزش‌های دیگری درگذرد، برای اشتباهاتش عذر بجوید و از بدی‌ها چشم بپوشد. خوش اخلاقی یعنی پرهیز از کردار زشت، بد زبانی، ناسپاسی، گفتار ناپسند و رفتار ناشایست. رسول الله ﷺ چه نیکو فرموده است:

«البِرُّ حُسنُ الخلقِ».

(نیکی، خوش اخلاقی است.) (مسلم).

نیکی در این جا همه‌ی خوبی‌ها و بزرگواری‌های گفتاری، کرداری و سرشتی را در بر می‌گیرد. اخلاق نیک و بزرگوارانه همان علت و حکمت بعثت محمد امین و صادق ﷺ است آن جا که فرمود:

«إِنَّمَا بُعِثتُ لِأُتَمِّمَ مَكَارِمَ الأَخلَاقِ» [صحیح: السنن الکبری، بیهقی. آلبانی در السلسلة الصحیحة، حدیث ۴۵ آن را صحیح دانسته است. مترجم].

(صرفاً برانگیخته شده‌ام تا بزرگواری‌های اخلاقی را کامل کنم.)

۵ـ ارتباط قوی:

هدف از آن، وابستگی و ارتباط استوار زن و شوهر با یکدیگر است. یعنی نباید به زور و اجبار، مرد با زن ازدواج کند، چون ازدواج تحمیلی و بدون اراده به شکست می‌انجامد و شوهر دلیل می‌آورد که: من انتخابش نکردم، که مادر، پدر، خواهر یا دیگر کسان برایم

برگزیده‌اند. این همان اشتباه بزرگ و عذر بدتر از گناه است.

باید هر یک از زن و شوهر با اراده‌ی خالص خود دیگری را برگزیند تا بدین گونه وابستگی روحی و درونی در بین شان ایجاد گردد. این انتخاب در محدوده‌ی قوانین خدایی است.

۶ـ فرهنگ دینی و جنسی:

یعنی باید زن و شوهر فهم درستی از دین، قوانین خدا، حلال و حرام، پاک و ناپاک، و حقوق هر کدام بر همدیگر داشته باشند و بدانند که چه حقوق و تکلیفی دارند. زن و شوهر مکمل یکدیگرند نه ضد هم:

«وَلَا تَنْسَوُا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ» (بقره/۲۳۷).

(فضیلت را میان خود فراموش نکنید.)

هرگاه هر کدام بداند که نزد دیگری چه جایگاهی دارد و جایش در این دین کجاست، زندگی سامان می‌یابد، خانواده خوشبخت می‌گردد و از زندگی پاکی برخوردار می‌شوند که سرچشمه‌اش تقوا و ایمان به خداست.

بنابر این عناصر زندگی پاک همان کردار شایسته و ایمان به خداست تا بدین گونه سعادت، الفت و محبت بین همسران تحقق یابد. سرشت سنت محمدی خواهان اعتدال و توازن در انجام امور است تا هر چیزی در کنار دیگری در پرستش و حقوق و تکالیف به برابری و توازن برسد.

خوشبختی در زندگی هنگامی زایش می‌یابد، رشد می‌کند و ماندگار می‌شود که زن و شوهر نسبت به آن آزمند و کوشا باشند. خوشبختی ثمره‌ی پیوند اراده‌های زن و شوهر و همانند کودکی است که باید مرد و زن در ایجادش با اجازه و خواست خداوند همکاری کنند. شوهر با اخلاق خوش و رفتار شایسته وظایف و مسؤولیت هایش را انجام می‌دهد، و زن آرامش می‌بخشد، در نتیجه میانشان دوستی و مهربانی یا همان خوشبختی متولد می‌شود. همان گونه که کودک به نگهداری، فداکاری، بخشش و جان فشانی نیازمند است، خوشبختی نیز چنین است. علاقه‌ی زن و شوهر به زنده ماندن، تغذیه و رشد خوشبختی سبب نگهداری و فزونش آن است.

سعادت خانوادگی به همان احساسات و عواطف جوشانی نیازمند است که پدر و مادر نسبت به فرزندان از خود بروز می‌دهند. اگر مرد و زن با شکیبایی این احساسات را تقدیم کنند به شادی، خوشی و خوشبختی می‌رسند. شایسته است بدین منظور زن و شوهر اندک اندک کوتاه بیایند، خواه در یک زمان باشد یا متبادل باشد.

شوهر همواره باید آغازگر، شتابنده و پیشگام همسرش در همه چیز باشد، که نخستین و مهم‌ترین آن همان خوشبختی است، زیرا زن همیشه به کسی نیاز دارد که آغازگر امورش باشد، ضرب المثل آلمانی می‌گوید: «اسب و زن بدون لگام راه نمی‌روند.» باید به ویژه در سال‌های نخست از خوشبختی پاسداری کرد و با شتاب به درمان بیماری‌ها وآسیب هایش اقدام نمود، تا ریشه ندواند و درمان دشوار نگردد. و همه‌ی این‌ها باید از هر نوع تکلف و تظاهر به دور باشد و از

صداقت کامل و نهایت سادگی و روانی سرچشمه بگیرد، چون هرگاه شوهر در چهره‌ی همسرش نشانه‌های رضایت، قناعت، عشق، دوستی، اطمینان و آرامش ببیند و بنگرد که بر لبانش لبخندی شیرین و استوار و جانانه نشسته است و از چشمانش نگاه‌های مهر و آرامش می‌تابد، آن گاه این احساسات و عواطف به او انتقال می‌یابد و در پی آن سپاس، ستایش و قدردانی از خداوندگار جهانیان به اوج می‌رسد.

این سخن درست است که زن و شوهر- اگر خودشان بخواهند- با هم در زایش و پویش خوشبختی در زندگی نقش دارند. آن گونه که در این داستان آمده است:

مردی از قریش بسیار سرمایه‌دار و بخشنده بود، اما هنگام خشم بسیار تندخو و بداخلاق می‌شد. هرگاه ازدواج می‌کرد زنش فوری بدین علت طلاق می‌خواست. باری از زنی قریشی و ارجمند و بلند مرتبه خواستگاری کرد، زن از تندخویی و بداخلاقی‌اش آگاه بود، مرد هنگام ارایه‌ی مهریه با او خلوت کرد و گفت: ای زن! من بداخلاقم که می‌توانی با بزرگواری و گذشت خویش آن را تحمل کنی، اگر صبر داری ازدواج کنیم، و گرنه نمی‌خواهم تو را گول زنم و این ویژگی‌ام را از تو بپوشانم.

زن با اعتمادی که به خود برای زایش خوشبختی در زندگی داشت به او گفت: من در برابر کسی که تو را به بداخلاقی مجبور کند، از تو بداخلاق‌ترم! بنابر این با هم ازدواج کردند و میانشان هیچ سخن ناپسند و نفرت انگیزی رخ نداد تا مرگ آنان را از هم جدا کرد.

بنگر، هنگامی که این دو بر تحقق خوشبختی علاقه مند بودند، به یک زندگی گوارا، شیرین، ایده آل و الگو دست یافتند.

پس، خوشبختی چیز دشوار و دوری نیست، همان گونه که بدبختی امری حتمی و واقع شدنی نمی‌باشد. احتمال تولد سعادت و شقاوت بین زن و شوهر برابر است. به عبارت دیگر هر یک از زن و شوهر در درون خود در یک آن، عوامل خرسندی و سیه روزی را دارا هستند، اما این خرد و حکمت آنانست که باعث بروز، رشد و پرورش عوامل خوشبختی و در مقابل، کاهش و مرگ اسباب بدبختی و تیرگی می‌شود.

خوشبختی خانوادگی که بر هدایت، حکمت، خشنودی، شکیبایی، پرستش، توکل و سپاس پایه دارد، به خواست خداوند زمینه ساز خوشبختی کامل و فراگیر در آخرت است. واقعیت آن است که راستی با خداوند و صداقت و اخلاص جهت برون رفت از تیرگی و سیه روزی می‌تواند خانه را از جهنم غیر قابل تحمل به بهشتی زمینی و کوچک تبدیل کند که همه‌ی افراد خانواده از آن بهره‌مند شوند.

داستان زیر دلیلی است بر این که موضوع، راحت‌تر و ساده‌تر از آن است که بسیاری گمان می‌کنند:

زنی نزد یکی از عالمان خوب اسلام رفت، از شوهرش شکایت کرد و گفت من از او متنفرم و خواهان جدایی هستم، زیرا احساس می‌کنم که برای آزار رساندن به او و تیره سازی فضا بر او به طور شبانه روز علاقه‌ی زیادی دارم. او به زن گفت: در این حالت به تو

سفارش می‌کنم که در اظهار عشق به او آغازگر باشی و بگویی که برایت پسندیده و نیکوست، تا زمانی که احساس کند نمی‌تواند بدون تو زندگی کند، آن گاه از او طلاق بخواه، این بهترین راه برای آزار رساندن به اوست!

پس از چند ماه زن نزد عالم برگشت و خبر داد که به سفارش وی عمل کرده است. عالم سخنش را قطع کرد و با خنده گفت: خوب است، اکنون زمان طلاق خواستن است. زن با صدای بلند و با انکار پرسید: طلاق؟! محال است، اکنون او را دوست دارم.

چه می‌شود اگر هر کدام از زن و شوهر عشق و نرمی، مهربانی و دوستی و دیگر عوامل خوشبختی و زیبایی را که هم اینک درون آنان وجود دارد ابراز کنند!

انتخاب درست

کسانی هستند که برای خود اندیشه‌هایی را می‌سازند، با رؤیاهای زیبا شب می‌گذرانند، آرزوی خوشبختی را تحقق می‌بخشند و به امیدش می‌نشینند، برای روزگاران دراز نقشه می‌کشند و در پی تشکیل بهترین زندگی برای شریک زندگی‌شان هستند، چون در واقع خودشان شریک زندگی هستند و تا پایان عمر شریک می‌مانند. انتخاب درست و برگرفته از قناعت، واقعیت، بررسی کافی و تفکری منطقی که از اطلاعات درست روان شناسانه، اقتصادی و اجتماعی نشأت بگیرد، باعث تحقق استقرار و سعادت در زندگی می‌شود. باید پیش از ورود به زندگی زناشویی در کنار واکنش‌های عاطفی به اندیشه‌ی واقعی و منطقی توجه داشت و به آن قناعت ورزید. چون اغلب جوانان امروزی پیش و بیش از آن که به فکر ساختار زندگی و گفت وگو برای تشکیل بنیادی درست و پایدار باشند در پی امور رمانتیک، احساسی و عاشقانه می‌گردند. زندگی واقعی با زندگی احساسی و عاطفی متفاوت است.

تجربه و پژوهش‌های علمی ثابت کرده که زندگی زناشویی تنها بر عاطفه و امور رمانتیک بنا نشده است که اساس آن بر مسؤولیت، ارتباط، تمایل به استقرار و رغبت به زندگی مشترک پایه ریزی شده است، در عین حال که از عاطفه تهی نیست. انتخاب شریک زندگی،

خواه مرد باشد خواه زن، آسان نیست، شخص بر پایه‌ی یک سری داده‌ها و امور قطعی انتخاب می‌کند و تا مدتی نگرانی، دودلی، امروز و فردا کردن و دلهره و هراس به سر می‌برد.

پیش از هر چیز توفیق خداوند اساس انتخاب درست است، هر چند خداوند پاک ما را در گزینش شوهر یا زن به تلاش و پیگیری عوامل فرمان داده است، چون این انتخاب برای خانواده و نسل و نسب در طول روزگاران است و در کوتاه مدت پایان نمی‌یابد، و تا نسل‌ها، و برای ساختن آینده امتداد دارد.

شریک زندگی باید از شاخص‌ها و عواملی برخوردار باشد که برای انتخاب، پیوند و مشارکت در ساختن زندگی صلاحیت و شایستگی داشته یا حداقل برای آرامش روحی و اجتماعی طرف مقابل مناسب باشد.

این شاخص‌ها قطعاً نباید تنها بر مسائل ظاهری و مادی، بازدهی مالی یا نسبت به مقام خانوادگی بنا شده باشد و از سطح آموزشی و اجتماعی غفلت شود، زیرا هر چه بر اشتباه بنا گردد به یقین نتیجه‌اش هم اشتباهی بزرگ است.

[خشت اوّل گر نهد معمار کج * تا ثریا می‌رود دیوار کج]

مهم‌ترین پایه‌های استقرار، آرامش و خوشبختی در زندگی را امور زیر می‌دانیم:

۱ـ رضایت درونی: رضایت گنجی پایان ناپذیر، رازی مهم و امری بسیار ضروریست که سنگ زیرین زندگی به شمار می‌آید. از درون

مایه‌ی بیش ترِ مشکلات همسران در می‌یابیم که شوهر با مادر یا پدرش درباره‌ی ازدواج رو راست نبوده و بی‌میلی‌اش را بروز نداده است، تا در برابر قوانین و نظام خانوادگی گستاخ قلمداد نشود. به راستی اگر چالشی روحی و درونی بین زن و شوهر باشد چه کسی بهایش را خواهد پرداخت؟! علت آن است که مرد و زن خود را باور نکرده‌اند و برای ورود به زندگی زناشویی آماده نشده‌اند. پس باید افراد پیش از ازدواج از مسؤولیت، وظایف، تکالیف و پیامدهای این پیمان استوار، آگاهی کامل داشته باشند وآن را بپذیرند.

طبیعی است که این امر به وسیله‌ی مشورت با صاحب نظران و آگاهان این عرصه یا مراکز اجتماعی که به ارایه‌ی مشاوره‌های روحی و سودمند می‌پردازند تحقق می‌یابد. این مشاوره‌ها بر اساس پژوهش‌های کاملی است که از کانال نتایج و بررسی‌های خانوادگی و اجتماعی صورت می‌پذیرد.

متأسفانه در حال حاضر بسیاری از خانواده‌ها برای فرزندشان همسر می‌گزینند، در حالی که دختر و پسر در طرف مقابلشان معیارهای یک همسر نیکو را نمی‌بینند، او را فرد رؤیاهای خود نمی‌دانند و بر انجام مسؤولیت توانا نمی‌یابند.

بیش‌تر خانواده‌ها انتخاب زن را برای پسرشان آسان و حتی بسیار عادی می‌بینند، به ویژه هنگامی که فرزندشان شغلی دارد یا تحصیلات دانشگاهی را به پایان رسانده است، گویا کاملاً و مطمئناً آماده‌ی ورود به زندگیست، در حالی که هنوز به آن عرصه پا نگذاشته است، از مهارت‌ها و ملاک‌ها بی‌خبر است، درک پخته و کاملی از

زندگی زناشویی به دست نیاورده است و به مسؤولیت سنگین و کمرشکن زندگی همسرانه توجه نکرده است.

۲ـ پذیرش.

۳ـ مهارت رفتار با خواسته‌ها و نیازهای زندگی.

۴ـ فراغت شبه کامل برای اندیشدن در ازدواج در تمام جوانب مادی، معنوی و اجتماعی.

۵ـ هماهنگی در سطوح فرهنگی، فکری و روانی.

۶ـ سنخیت و نزدیکی از لحاظ اجتماعی و اقتصادی، زیرا این‌ها در ازدواج لازم است. پاره ی از مشکلات خانوادگی ناشی از تفاوت‌های زن و شوهر در همین زمینه هاست.

۷ـ درک درست از روابط اجتماعی پس از ازدواج.

۸ـ پسند زن و شوهر نسبت به یکدیگر و قبول همدیگر.

۹ـ پذیرش نکات مثبت و منفی طرف مقابل و توانایی برای ارتباط با او، و تحمل مسؤولیت و حل اختلافات.

۱۰ـ توانایی کسب مهارت وگفت وگو و هنر زندگی خانوادگی.

۱۱ـ توجه به احساسات و عواطف یکدیگر.

۱۲ـ درک مسؤولیت در خانواده و توانایی انجام وظایف و تکالیف به شکل مناسب با درک نظارت ذاتی در رفتارها، کنش‌ها و روابط اجتماعی.

۱۳ـ فهم درست از امور حساس، ریز و ظریف در زندگی، به ویژه رابطه‌ی فیزیولوژی‌ای که بین زن و شوهر رخ می‌دهد.

۱۴ـ محیط خانوادگی و بازتاب ناکامی‌های زندگی تأثیر بسیار شدیدی بر جوانان دم‌بخت و نحوه‌ی انتخاب شان می‌گذارد و باعث واکنش‌ها و رفتارهای نامناسبی می‌شود. به عبارتی اگر محیط زندگی دختر یا پسر با تیرگی‌های روانی و اجتماعی و پریشانی همراه باشد این در تصمیم درست آنان در انتخاب همسر تأثیر گذاشته و بسا به علت آن تجربه‌های ناکام به تصمیمی اشتباه منجر گردد.

۱۵ـ نظر خواهی و مشورت طلبی درست.

۱۶ـ ارتباط ندادن ازدواج به عشق و کرشمه و عدم افراط در امور رمانتیکی و ناز و عشوه، اما اندیشیدن در یک چیز مهم است و آن تابش لحظات شیرین و متمایز در زندگی است که فتیله‌ی عشق را در معاشرت زن و شوهر فروزان می‌کند، از آن نگاه که عشق در دل‌ها وجود دارد و تنها باید پدیدار گردد.

۱۷ـ انجام آزمایش‌های پزشکی پیش از ازدواج.

۱۸ـ آمادگی و شایستگی برای ازدواج، چه دختر باشد چه پسر؛ بسیاری از پدران و مادران برای ایجاد خوشبختی می‌کوشند و آن را برای فرزندانشان تأکید می‌کنند، اما فقط از لحاظ مادی، نه معنوی. یعنی پدر و مادر برای سعادت تلاش دارند اما تلاش آنان به ویژه در زندگی خانوادگیپسندیده و مطلوب نیست. پس باید پدر درس‌های علمی و عملی و به طور منظم و در دوره‌های پیاپی به پسرش ارایه دهد، از تجربه هایش در رفتار نیکوبا زن بگوید، بر اخلاق نیک و چگونگی زندگی با همسر وحقوق او تأکید کند و به طور تکاملی از شکیبایی و پرورش دینی سخن گوید. مادر نیز باید دخترش را برای

پیروی از شوهر و چگونگی رفتار با او آماده کند.

چه بسیاری از مشکلات اجتماعی در دادگاه‌ها به علت روی گردانی و بی‌توجهی از چیزی است که من آن را هنر آماده سازی و شایستگی دادن به فرزندان برای زندگی زناشویی می‌نامم. از تجربه‌های فراوانی که از مشکلات خانوادگی به دست آوردیم هویدا می‌گردد که یکی از عوامل مهم و نکته‌ی مشترک در بسیاری از زندگی‌ها همان خلأ تربیتی و کج فهمی پدر و ماد ها از خوشبختی هنگام انتخاب همسر برای فرزندانشان است؛ آنان خوشبختی را در لوازم لوکس و گران بها، شغل پر درآمد و سرمایه داری می‌بینند و امور مهم و تأثیرگذار را در خوشبختیفرزندشان فراموش می‌کنند که همان اخلاق نیکو و تربیت درست است که به فرد برای ورود به زندگی و امکانات معنوی لازم صلاحیت می‌بخشد.

۱۹ـ شناخت حقوق و تکالیف فراوان زندگی خانوادگی: بسیاری از جوانان از ماهیت حقوق و وظایف در زندگی زناشویی بی‌خبرند و در نتیجه نمی‌توانند کامروا باشند. خردمندانه نیست که حقوق و تکالیف پس از زندگی زناشویی تبلور یابد، که باید پیش از آن آموخته شود و در آن مهارت به دست آید.

۲۰ـ درک درست مرد از حقوق زن و درک درست زن از حقوق مرد.

۲۱ـ بسیاری از کسانی که تجربه‌ی موفقی در زندگی ندارند یا به دلایل گوناگون در زندگی خود احساس تلخی می‌کنند به طور غیر

مستقیم ناکامی‌های خود را در جامعه و محیط پیرامون انتقال می‌دهند و رنج‌ها و چالش‌های خانوادگی‌شان را بین اطرافیان بازگو می‌کنند، در حالی که ممکن است با دیگران تفاوت‌های ریشه‌ای داشتهباشند، در نتیجه همین ناکامی‌ها و نظرات به صورت کورکورانه و اشتباه و به دور از امانتداری و حقیقت به جوانان دم بخت منتقل می‌شود، و این برداشت‌های نادرست به خورد آنان داده می‌شود و بسیار در میان دوستان و خویشاوندان بازگو می‌شود.

در مثال پسری را می‌یابیم که از دختری خواستگاری کرده است و از ویژگی‌های خوبی همانند دینداری، تعادل، شغل مناسب و سرمایه‌ی لازم برخوردار است، خانواده‌ی دختر او را می‌پسندند و تمایل پیدا می‌کنند، به طور طبیعی این خانواده به او خوشامد می‌گویند و دختر هم مخالفت نمی‌کند و موافقت اوّلیه را اعلام می‌کند. این‌ها به فرصتی نیاز خواهند داشت، اما در این اثنا و فرصت، دختر با همکاران و هم کلاسی هایش معاشرت دارد و از آنان نظرخواهی می‌کند، و خوشحالی‌اش را اعلام می‌نماید، اگر طلاقی در خانواده‌ها یا محیط زندگی‌شان رخ داده باشد، این بر دختر تأثیر منفی می‌گذارد و به خاطر ترس از طلاقی که ماجرایش را شنیده، بدبین می‌شود و به خواستگارش پاسخ منفی می‌دهد و بدین ترتیب این ازدواج سر نمی‌گیرد. پسر نیز این گونه است.

پس، خبرهای بدبینانه و منفی در طرفین دلهره و ترس می‌پراکند. باید خانواده، جوان را در بر بگیرند، امور رابرایش توضیح دهند و از همان ناکامی‌ها و تجربه‌های ناموفق به درستی بهره برند و

درس بگیرند تا گامی به جلو روند و با بحران‌های آینده در زندگی خانوادگی به درستی برخورد کنند.

۲۲ـ برخی از جوانان دم بخت، می‌پندارند که زندگی پس از ازدواج متوقف خواهد شد، بنابراین خود را با خرید وسایل فراوان، تهیه‌ی بی‌حساب و کتاب لوازم غیر ضروری و فراهم کردن اثاثیه‌ی بی‌مصرف که بیش‌ترشان نه تنها زندگی را کامل نمی‌کنند که از خوشبختی و آرامش روانی و اجتماعی بعد از ازدواج می‌کاهند، بدهکار می‌نمایند. این نشان می‌دهد که در امر ازدواج به خوبی اندیشده نشده است.

۲۳ـ انتخاب برتر باید به هدف رسیدن به آرامش و خوشبختی در زندگی باشد. گاهی پسر یا دختر با انتخاب های گوناگونی روبه‌رو می‌شوند، اما برخی بر برخی اوّلویت دارند، که باید اوّلویت‌های خود را بشناسیم تا به مرور به هدف برسیم.

۲۴ـ پرهیز از بهانه تراشی و عیب یابی: اگرچه ممکن است برای دیگران این بهانه‌ها و اوّلویت‌ها منطقی و درست به نظر آیند، اما برای خود فرد در واقع توجیه یک شکست در تصمیم گیری، یا ترس از چیز واقعی و درونی، یا ناکامی فردی یا خانوادگی است که به عنوان عوامل حقیقی ارایه می‌شود، اما در اصل ساختگی و بی‌اساس است تا عوامل واقعی پدیدار نگردد. بسیاری از جوانان دم بخت به آسانی به ازدواج تن می‌دهند، در حالی که ممکن است برای رهایی از آزردگی‌های درونی و روحی بوده است. خداوند می‌فرماید:

«بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ (۱۴) وَلَوْ أَلْقَى مَعَاذِيرَهُ» (قیامه/۱۴و۱۵).

(که انسان بر خویشتن بیناست، گرچه بهانه هایش راارایه دهد.)

۲۵ـ رهایی از فشارهای منفی جامعه و آداب و رسوم زیانمند، که افراد بسیاری را نابود می‌کنند. باید به جای این به دین مقدس چنگ زد.

۲۶ـ دوری از خیال و امور رمانتیک و خرافاتی که ماهواره‌ها، رسانه‌های غربی، فیلم‌ها و نمایشنامه‌ها در بین ما پراکنده‌اند.

۲۷ـ آنچه بر اشتباه بنا شود اشتباه است؛ بسیاری از دختران و پسران پیش از ازدواج به ویژگی‌هایی غیر واقعی تظاهر می‌کنند، دروغ می‌گویند و برای دروغ خود تأییدیه می‌آورند، و بدتر از آن، این دروغ را سفید قلمداد می‌کنند، اما خیلی زود عکس آن روشن می‌شود. روزگار این را کفالت کرده است. جوان به حمایت و مشورت اجتماعی و روانی نیاز دارد و باید کسی کنارش بایستد و او را از لحاظ معنوی و روحی تقویت و پشتیبانی کند، و طبیعی است که این تنها با واقع نگری فراهم می‌گردد.

خانواده‌ی خوشبخت

آغاز خانواده‌ی اسلامی زن و مرد، اصل آن آرامش و پیوندش دوستی و مهربانی است که قرآن کریم آن‌ها را در آیات پاکش مقرر نموده است:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (روم/۲۱).

(و از نشانه‌های اوست که برایتان از خودتان همسر آفرید تا به سوی او آرامش گیرید و میان تان دوستی و مهر قرار داد.)

خداوند بزرگ و بلند مرتبه پایه‌های این رابطه را با حکمت و دقت بسیاری و با روشی قرآنی و خدایی و کاملاً روشن استوار و پایدار گردانده است:

«وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ» (بقره/۲۸۸).

(و به شیوه‌ی پسندیده برای زنان است همانند آنچه وظیفه‌ی ایشان است، و برای مردان بر آنان درجه‌ای است.)

این پایه‌های ربانی در واقع همان اصل پیوند در زندگی زناشویی

است؛ مرد باید بداند که زن از یکی از دنده‌های آدم[۱] آفریده شده است تا بخشی از او باشد و زن و مرد با همدیگر کامل شوند و این دنده به قلب بسی نزدیک است.

شوهر باید با دلش با زن رفتار کند نه با عقلش، زیرا اگر با عقلش رفتار کند هم زن و هم خودش را خسته می‌کند. قلب سرچشمه‌ی عاطفه است و عاطفه طناب محکمی میان زن و شوهر است. منبع عشق، محبت، مهر و دوستی دل است. زن نیز باید جایگاه خویش را نزد شوهر بداند و از کانال عواطف و احساسات قلبی شوهر به او نزدیک شود. رسول الله ﷺ سفارش کرده‌اند:

«أَلَا وَاسْتَوْصُوا بِالنِّسَاءِ خَيْرًا فَإِنَّهُنَّ عَوَانٌ عِنْدَكُمْ استَحلَلتُم فُرُوجَهُنَّ بِكَلِمَةِ اللهِ وَسُنَّةِ رَسُولِهِ لَا تَضرِبُوا الوَجهَ وَلَا تُقَبِّحُوهُ» (ترمذی).

(هان! درباره‌ی زنان در پی سفارش نیک باشید، زیرا آنان نزدتان گرفتارند که با کلام خدا و سنت رسولش شرمگاه‌هایشان را برای خود حلال کرده‌اید، بر چهره نزنید و آن را زشت و ناهمگون نکنید.)

پدربزرگان سفارش کرده‌اند که: «خانه‌ات را بر صخره بساز»، یعنی باید خانه بر پایه‌های سالم و استواری از اخلاق، مبانی، اصول،

---

[۱]. گرچه بسیاری می‌پندارند زن از دنده‌ی مرد آفریده شده است، اما این برداشت درست نیست، چون در حدیث صحیح برای بیان این مطلب واژه‌ی «ضِلع» به کار رفته است که به تفاوت آفرینش زن با مرد از لحاظ جنسیتی، اخلاقی، سرشتی و دیگر تفاوت های ماهیتی و لازم اشاره دارد: «إِنَّ المَرأَةَ خُلِقَت مِن ضِلَعٍ....» (زن از زاویه و ماهیتی دیگر آفریده شده است.....) (مترجم).

انضباط و فضیلت ساختمان گیرد.

شگفتا که ما به احساسات افراد بیگانه توجه می‌کنیم تا اعتماد، سپاس و احترامشان را به دست آوریم، اما به روش رفتارمان با عزیزانمان که با آنان زندگی می‌کنیم و سروکار داریم توجه نداریم، همانند شریک زندگی که گاهی هدفمند یا بدون قصد احساساتش را جریحه دار می‌کنیم، چون بر این باوریم که مبانی سلیقه و ژست و شخصیت فقط هنگام رفتار با بیگانگان و دیگران قابل اجراست و خشکی، خشونت و بی‌سلیقگی در رفتار با خویشاوندان است.

بنابراین عروس و داماد به طور برابر، مقرراتی را بررسی کنند و قراردادی را بنویسند که جوانب گوناگون زندگی را همانند سرگرمی‌ها، فعالیت‌ها، مطالعات، دید و بازدیدها، اندیشه‌ها، مسافرت‌ها و دیگر امور را در برگیرد تا هر شریکی به نیمه‌ی دیگرش توجه کند، ارزش او را بداند و مخالفت و بدرفتاری را با او کاهش دهد.

باید کیفر یا تنبیه مناسبی نیز برای فرد خطاکار و راه جبران و پوزش از طرف مقابل در نظر گرفته شود. به پاره‌ای از مقررات بین زن و شوهر اشاره می‌کنیم که اسلام و خردمندان و روشنفکران بر آن‌ها تشویق کرده‌اند:

۱. پیش از ورود به اتاقِ طرف مقابل اجازه بگیریم و در بزنیم.
۲. هنگام ورود به منزل و اتاق یا ماشین سلام بگوییم.
۳. هنگام خروج از خانه از کسی که در منزل است بپرسیم آیا

کاری ندارد.

۴. یادداشت، چک یا برگه‌ای که به ما مربوط نیست، نخوانیم.

۵. هرگاه خودکار، کتاب یا خط کشی را به عاریت گرفتیم آن را به جای اوّلش برگردانیم.

۶. هرگاه چیزی را شکستیم یا خراب کردیم عوضش را بگیریم.

۷. هر وقت چیزی را جا به جا کردیم یا تغییرش دادیم که به شریک‌مان مربوط است آن را به حالت قبلی‌اش برگردانیم.

۸. وقتی کسی در حق دیگری اشتباه می‌کند باید پوزش بخواهد.

۹. هنگامی که فرد خطاکار پوزش می‌طلبد طرف مقابل عذرش را بپذیرد و او را زیاد سرزنش نکند.

۱۰. گفت وگو باید بین ما آرام و محترمانه بوده و از ناسزاگویی به دور باشد.

۱۱. حقیقت را بگوییم، گرچه تلخ باشد، اما به روش نرم و غیر نیش دار.

۱۲. اگر کسی به نصیحت نیاز داشت آن را با عشق و به دور از برتری جویی به او تقدیم کنیم.

۱۳. هرگاه یکی خوش‌حال است دیگری هم خوش‌حال باشد.

۱۴. هنگامی که مناسبت خوبی برای یکی از ما پیش آمد، هر دو بدون بهانه در آن شرکت کنیم.

۱۵. به علاقه‌مندی‌ها و سرگرمی‌های یکدیگر ارزش و احترام قایل شویم و آن را ستایش کنیم، گویا مربوط به خود ماست.

۱۶. هنگام عصبانیت، تندی و پرخاشگریِ یکی، دیگری مقابله به مثل نکند.

۱۷. اگر کسی در انجام وظایفش ناتوان ماند و به کمک نیاز داشت فوری به او کمک کنیم.

۱۸. به مشکل آفرینی و نبش قبر گذشته نیازی نیست تا دردها واندوه‌ها تازه نشود.

۱۹. بخشایش و گذشت هنگام توانمندی از ویژگی‌های بزرگواران است.

۲۰. باید تقسیم کار کنیم و هر کس پیش از آن که خواستار حقوقش باشد به وظایفش عمل کند.

۲۱. در هیچ شرایطی دروغ نگوییم، چون دروغ سرچشمه‌ی اشتباهات است و دروغگو به بهشت نمی‌رود.

۲۲. وقتی یکی نزد دیگران سخن می‌گوید دیگری او را تکذیب نکند.

۲۳. دزدی نکنیم، هر چند به مال نیازمند باشیم.

۲۴. آنچه را برای خود می‌پسندیم برای همسرمان نیز بپسندیم و به اندازه‌ی توان برای آسایش او بکوشیم.

۲۵. شکیبایی هنگام سختی‌ها عبادت است و همواره شکر خدا واجب می‌باشد.

۲۶. نماز ستون دین است و توکل بر خدا پایه‌ی موفقیت و یقین است.

۲۷. هرکس یارش را با همان نامی که دوست دارد صدا کند و در پیدا و پنهان از تکلف در گفتار و رفتار بپرهیزد.

خانواده‌ی خوشبخت مسلمان همان پایه‌ی اساسی در برپایی جامعه‌ی بالغ مسلمان است و خانواده‌ی امن و آرام مسلمان در اصلاح جامعه و پیوستگی آن ضرورتی انکار ناپذیر و شرطی حتمی در سربلندی و سروری امت می‌باشد. بدین سبب اسلام به خانواده توجه زیادی دارد و زیر بنای آن را بر حق گرایی و دادگری استوار کرده، با مهر و دوستی پایه هایش را ثابت قدم نموده و خدا ترسی را ملاک تقویت آن قرار داده است.

به همین دلیل دشمنان اسلام تلاش‌های طاقت فرسایی را برای نابودی خانواده‌ی مسلمان و فروپاشی پایه‌های آن از خود نشان داده‌اند و شیوه‌های گوناگون را در این راستا پیموده‌اند؛ زنان رابر سرکشی در برابر شوهران تشویق کرده‌اند و راه ترک خانه و رفتن به خیابان و بازار را در سایه‌ی شعارهایی پوچ برای زنان آراسته‌اند که این باعث بروز مشکلات شده است. اگر امور مطابق دستورات خداوند پیش می‌رفت هرگز این مشکلات به وجود نمی‌آمد.

دشمنان اسلام از همه‌ی ابزارهای رسانه‌ای و غیر آن زیر پوشش مبانی و اصول اجتماعی خود جهت تخریب روابط عشق و احترام میان پدران و پسران، مادران و دختران، جوانان و بزرگسالان بهره برده‌اند تا بین نسل‌ها اختلاف بیندازند و گفتارهای باطل خویش را عملی کنند.

۱۶. هنگام عصبانیت، تندی و پرخاشگریِ یکی، دیگری مقابله به مثل نکند.

۱۷. اگر کسی در انجام وظایفش ناتوان ماند و به کمک نیاز داشت فوری به او کمک کنیم.

۱۸. به مشکل آفرینی و نبش قبر گذشته نیازی نیست تا دردها واندوه‌ها تازه نشود.

۱۹. بخشایش و گذشت هنگام توانمندی از ویژگی‌های بزرگواران است.

۲۰. باید تقسیم کار کنیم و هر کس پیش از آن که خواستار حقوقش باشد به وظایفش عمل کند.

۲۱. در هیچ شرایطی دروغ نگوییم، چون دروغ سرچشمه‌ی اشتباهات است و دروغگو به بهشت نمی‌رود.

۲۲. وقتی یکی نزد دیگران سخن می‌گوید دیگری او را تکذیب نکند.

۲۳. دزدی نکنیم، هر چند به مال نیازمند باشیم.

۲۴. آنچه را برای خود می‌پسندیم برای همسرمان نیز بپسندیم و به اندازه‌ی توان برای آسایش او بکوشیم.

۲۵. شکیبایی هنگام سختی‌ها عبادت است و همواره شکر خدا واجب می‌باشد.

۲۶. نماز ستون دین است و توکل بر خدا پایه‌ی موفقیت و یقین است.

۲۷. هرکس یارش را با همان نامی که دوست دارد صدا کند و در پیدا و پنهان از تکلف در گفتار و رفتار بپرهیزد.

خانواده‌ی خوشبخت مسلمان همان پایه‌ی اساسی در برپایی جامعه‌ی بالغ مسلمان است و خانواده‌ی امن و آرام مسلمان در اصلاح جامعه و پیوستگی آن ضرورتی انکار ناپذیر و شرطی حتمی در سربلندی و سروری امت می‌باشد. بدین سبب اسلام به خانواده توجه زیادی دارد و زیر بنای آن را بر حق گرایی و دادگری استوار کرده، با مهر و دوستی پایه هایش را ثابت قدم نموده و خدا ترسی را ملاک تقویت آن قرار داده است.

به همین دلیل دشمنان اسلام تلاش‌های طاقت فرسایی را برای نابودی خانواده‌ی مسلمان و فروپاشی پایه‌های آن از خود نشان داده‌اند و شیوه‌های گوناگون را در این راستا پیموده‌اند؛ زنان رابر سرکشی در برابر شوهران تشویق کرده‌اند و راه ترک خانه و رفتن به خیابان و بازار را در سایه‌ی شعارهایی پوچ برای زنان آراسته‌اند که این باعث بروز مشکلات شده است. اگر امور مطابق دستورات خداوند پیش می‌رفت هرگز این مشکلات به وجود نمی‌آمد.

دشمنان اسلام از همه‌ی ابزارهای رسانه‌ای و غیر آن زیر پوشش مبانی و اصول اجتماعی خود جهت تخریب روابط عشق و احترام میان پدران و پسران، مادران و دختران، جوانان و بزرگسالان بهره برده‌اند تا بین نسل‌ها اختلاف بیندازند و گفتارهای باطل خویش را عملی کنند.

خانواده‌ی مسلمان از یک مرد و زن تشکیل شده است که

ازدواج شرعی و علنی با عقد مشارکت میان دو طرف که هر دو از اهلیت و صلاحیت کامل برخوردارند، بین آنان جمع کرده است. در هر شرکتی احتمال سود و زیان هست؛ هنگامی شرکت سود می‌دهد که از نظم و ساماندهی درستی برخوردار باشد، به خوبی مدیریت شود، هر فرد به طور کامل به وظایفش عمل کند، روحیه‌ی تفاهم و دوستی و همدلی حرف اوّل را بزند و میان افراد، امانت و اخلاص و راستی فراهم گردد. و چه زیبا و صادقانه در حدیثی قدسی آمده است که:

«أَنَا ثَالِثُ الشَّرِيكَيْنِ مَا لَمْ يَخُنْ أَحَدُهُمَا صَاحِبَهُ فَإِذَا خَانَهُ خَرَجْتُ مِنْ بَيْنِهِمَا».

(من نفر سوم در بین دو شریک هستم تا وقتی که یکی از آنان به رفیقش خیانت نکند، و هرگاه به او خیانت کرد از بین شان بیرون می‌روم) (ابوداوود).

هدف اسلام از مشارکت و ازدواج یک مرد و زن مؤمن، سربلندی، سودرسانی و تولید بهترین و پاک‌ترین میوه‌هاست، یعنی نسلی پاک که در راه خدا تلاش کند، پرچم حقیقت را برافرازد و عدالت و امنیت را در جامعه بگستراند. بدین خاطر اسلام راهی روشن و گامی مبارک به سوی خانواده‌ی خوشبخت ترسیم کرده است:

اوّل: انتخاب شریک:

تا این که گول ظاهر را نخوریم یا دچار هوس نشویم و اشتباه

نکنیم، اسلام ما را به راه نمونه و برتر در انتخاب شریک زندگی رهنمون کرده است.

رسول الله ﷺ می‌فرماید:

«تُنكَحُ الْمَرْأَةُ لِأَرْبَعٍ لِمَالِهَا وَلِحَسَبِهَا وَجَمَالِهَا وَلِدِينِهَا فَاظْفَرْ بِذَاتِ الدِّينِ تَرِبَتْ يَدَاكَ» (متفق علیه).

(به خاطر چهار چیز با زن ازدواج می‌شود: برای مالش، زیبایی-اش، جایگاه و نسبش، و دینش. با زن دیندار کامیاب شو، گرچه تهیدست گردی.)

هر کس بتواند به زنی دیندار و خوش اخلاق دست یابد که به عنوان همسری نیک در خانه و زندگی شریکش باشد، کامیاب شده است. این بدان معنا نیست که زیبایی ناپسند است، چون وجودش بی‌گمان از عوامل خوشبختی است، هم‌چنین بقیه‌ی ویژگی‌های مذکور در حدیث شریف، اما نباید زیبایی و مال و مقام هدف اساسی باشند، که باید در کنار دینداری صفات دیگری هم در زن فراهم باشد:

۱. زیبایی، چون پیامبر ﷺ فرمود:

«انظُر إِلَيهَا فَإِنَّهُ أَحرَى أَن يُؤدَمَ بَينَكُمَا» (ترمذی، نسایی و ابن ماجه).

(به او نگاه کن، زیرا برای تداوم روابط شما شایسته‌تر است).

۲. دوست داشتنی و بچه‌زا، پیامبر ﷺ فرموده است:

«تَزَوَّجُوا الوَلُود الوَدُود» (ابو داوود و نسائی).

(با بچه‌زا و دوست داشتنی ازدواج کنید) [این روایت را برخی ضعیف دانسته‌اند. مترجم].

۳. بهتر است مهریه‌اش اندک باشد، چون رسول الله ﷺ می‌فرماید:

«أعظَمُ النِّسَاءِ بَرَكَةً أيسَرُهُنَّ صُدَاقًا» (احمد و بیهقی).

(با برکت‌ترین زنان کسانی‌اند که مهریه‌ی آنان آسان‌تر باشد).

۴. باکره باشد؛ هنگامی که جابر بن عبدالله ـ رضی الله عنهما ـ با زن بیوه‌ای ازدواج کرده بود، پیامبر ﷺ به او گفتند:

«هَلَّا بِكرًا تُلَاعِبُهَا وَتُلَاعِبُكَ» (متفق علیه).

(با باکره ازدواج می‌کردی تا با او بازی کنی و او هم با تو بازی کند.)

مهم‌ترین صفاتی که شایسته است در شوهر فراهم شود دینداری و خوش اخلاقی است. پیامبر ﷺ فرموده است:

«إِذَا أَتاكُم مَن تَرضَونَ دِينَهُ وَخُلُقَهُ فَزَوِّجُوهُ، إِلا تَفعَلُوا تَكُن فِتنَةٌ فِي الأَرضِ وَفَسَادٌ عَرِيضٌ» (ترمذی و احمد).

(هرگاه کسی نزدتان آمد که از دینداری و اخلاقش راضی هستید، با ازدواجش موافقت کنید، و گر نکنید در جامعه بحران و فساد دامنه‌داری به وجود آید.)

مردی به حسن گفت: من دختری دارم، به نظر تو او را به ازدواج چه کسی در آورم؟ گفت: به کسی بده که تقوای الهی دارد، زیرا اگر دختر را دوست بدارد به او احترام می‌گذارد، و اگر او راناپسند

بشمارد بر او ستم نمی‌کند.

دوم: مدیریت:

برای موفقیت هر شرکتی باید مدیریتی باشد که امورش را انجام دهد و از آن پاسداری کند. مدیر هم صلاحیت و قاطعیت داشته باشد تا در برابر چالش‌ها و مسائل تازه، اقدام مناسب به کار بندد. عاقلانه نیست که امور بدون موضع گیری روشن رها شود و گرنه افراد بر سر ریاست و رهبری درگیر می‌شوند و اختلاف، کشمکش، آشوب و ناکامی فراگیر و جایگزین می‌گردد.

نیز برای خوشبختیِ شرکتِ ازدواج و فرزندانی که در سایه‌ی آن زندگی می‌کنند، زمام امور و مدیریت به شوهر سپرده شده است که صاحب خانواده و ستون و پایه‌ی مهم آن است. خداوند حکیم و متعال در قرآن کریم فرموده است:

«الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ» (نساء/۳۴).

(مردان قیم زنانند به سبب آنچه که خداوند برخی از آنان را بر برخی فزونی داده است و به سبب آنچه که از اموالشان هزینه می‌کنند.)

البته این بدان معنا نیست که زن از بصیرت و حکمت اندکی برخوردار است؛ بدان سبب است که زن عواطف فراوان و احساسات سرشار دارد و مرد از دقت اندیشه و دوراندیشی بهره می‌برد و از

شتابزدگی و واکنش احساسی به دور است. این یک قاعده‌ی کلی است و هر قاعده استثناءاتی دارد که ممکن است یک زن از یک مرد در تفکر، تعقل و تصمیم گیری برتر باشد.

سوم: مشورت:

قیم بودن یک نوع حکومت و ریاست است، اما از نظر اسلام هر حاکم و رئیسی صلاحیت و اختیار مطلق ندارد، که او هم باید در برابر قانون خدا گردن بنهد و در برابر او به خاطر رعیت و زیر دستانش مسؤولیت داشته باشد، که آیا از آنان به نیکی پاسداری کرده است یا نه، آیا طبق دستور خدا دادگر بوده است یا ستمگر؟!

مشورت از دستورات دینی و خدایی است تا رابطه‌ی حاکم و زیر دست پا برجا بماند. کسی گمان نکند که مشورت مخصوص سیاستمداران و دولتمردان است، چون عمومی است و همه‌ی سطوح و جایگاه‌ها را فرا می‌گیرد، به ویژه همسران که باید با یکدیگر در همه‌ی مسائل و امور مربوط به خانواده مشورت و تفاهم داشته باشند، با پرهیز از هرگونه تسلط، چیرگی، سرکشی و زورگویی. مهم نیست که چه نظری پذیرفته شود، مهم اجرای دیدگاه درستی است که برای همه‌ی افراد خانواده خوشبختی فراهم نماید.

چهارم: تقسیم کار و توجه به تخصص و مهارت:

باید در هر شرکت، هرکس حقوق و وظایفی داشته باشد تا

امورش سامان یابد. اسلام نیز در رابطه با خانواده چنین کرده است و برای هر یک از همسران حقوق و وظایفی معین کرده است. هرگاه یکی از دو طرف به وظایفش عمل نکند و فقط در پی درخواست حقوقش از طرف مقابل باشدهرگز سعادت تحقق نمی‌یابد. شایسته است هر کدام برای انجام وظایف و تکالیفش بشتابد تا شریکش را خوشبخت کند و خود و او را شادمان گرداند.

خداوند سبحان و متعال که فرمانرواترین فرمانرواهاست، خودش تعیین این حقوق و وظایف را به عهده گرفته است تا شریک‌ها به یکدیگر ستم نکنند و براساس قانونی متوازن و دقیق و بر پایه‌ی عدالت که خداوند حکیم و دانا مقرر کرده است خوشبختی فراهم گردد. و خدای بلندمرتبه و توانا چه نیکو فرموده است:

«وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» (بقره/۲۲۸).

(و طبق روش پسندیده و معروف برای زنانست همانند آنچه بر آنانست، و مردان بر آنان درجه‌ای دارند. و خدا بسیار با عزت و حکمت است.)

پنجم: حقوق زن:

اسلام برای زنان حقوقی تعیین کرده است و آن‌ها را از شوهر خواسته است و او را بر اساس مسؤولیت و وظیفه در برابر خانواده بر انجام آن‌ها تشویق کرده است:

۱. اخلاق نیک و خوش رفتاری با زن. یعنی نه تنها باید از آزار او دست بکشد، که باید بدرفتاری‌های احتمالی زن را نیز تحمل کند و با الگوبرداری از رسول الله ﷺ هنگام خشم وی، بردبار و پرحوصله باشد.

۲. شوخی، بازی و نوازش، چون با این‌ها دل زنان پاک می‌گردد، شادی و خوشی آنان را فرا می‌گیرد، به شوهر انس می‌گیرند و با او احساس خوشبختی می‌کنند.

۳. داشتن غیرت معتدل.

ششم: حقوق شوهر:

۱ـ فرمان برداری:

زن حق ندارد از فرمان شوهرش سرپیچی کند یا با او مخالفت کند، مگر در آنچه خداوند حرام کرده است. در این باره پیامبر می‌فرماید:

«لَوْ كُنْتُ آمِرًا أَحَدًا أَنْ يَسْجُدَ لِأَحَدٍ لَأَمَرْتُ الْمَرْأَةَ أَنْ تَسْجُدَ لِزَوْجِهَا لِعِظَمِ حَقِّهِ عَلَيهَا» (ترمذی و ابن ماجه).

(اگر قرار بود به کسی فرمان دهم در برابر کسی سجده کند، حتماً به زن دستور می‌دادم در برابر شوهرش کرنش کند، به خاطر عظمت حق شوهر بر زن).

۲ـ آرایش:

زن باید خود را برای شوهر آرایش کند و به گونه‌ای بیاراید که

نگاه شوهر همواره بر بهترین و شیک‌ترین حالات وی جلب شود.

۳ـ نیکی با شوهر:

یکی از نیکی‌ها آن است که با سرکشی و پافشاری بر خلاف خواسته‌های شوهر و انجام آنچه که تمایل ندارد، او را در تنگنا و گناه نیندازد، به ویژه هنگامی که زن را سوگند می‌دهد که فلان کار را انجام دهد یا ندهد. اگر شوهر سوگندی یاد کند زن نیکو با مخالفت خود او را قسم گیر نمی‌کند و او را ناچار نمی‌گرداند، چون از خدا می‌ترسد، مراعات می‌کند، حقوق شوهرش را رعایت می‌نمایدو او را به تحمل مشکلات و دشواری‌ها مجبور نمی‌سازد، چون این رفتارها بر زندگی خانوادگی تأثیر می‌گذارد.

۴ـ رعایت کامل:

یعنی زن باید حقوق شوهرش را در حضور و غیاب رعایت کند؛ باید ناموس وی را آلوده نکند، اموالش را هدر ندهد، از هرچه ناپسند است یا شخصیت شوهر را زیر سؤال می‌برد دوری گزیند، و با پسران و دخترانش مهربان باشد، خواه فرزندان مشترک باشند یا نه.

رسول الله ﷺ فرموده‌اند:

«**مَا اسْتَفَادَ الْمُؤْمِنُ بَعْدَ تَقْوَى اللَّهِ خَيْرًا لَهُ مِنْ زَوْجَةٍ صَالِحَةٍ إِنْ أَمَرَهَا أَطَاعَتْهُ، وَإِنْ نَظَرَ إِلَيْهَا سَرَّتْهُ، وَإِنْ أَقْسَمَ عَلَيْهَا أَبَرَّتْهُ، وَإِنْ غَابَ عَنْهَا حَفِظَتْهُ فِي نَفْسِهَا وَمَالِهِ**» (احمد).

(مؤمن پس از تقوای خداوند- عزوجل - از چیزی بهتر از زن نیکو بهره نبرده است که اگر به او فرمان دهد، اطاعت کند، اگر به او

بنگرد او را شاد کند، و اگر زن را سوگند دهد او را از قسم گیر شدن پاک کند، اگر غایب شود ناموس و مال شوهر را پاسدار باشد.)

۵ـ قناعت:

زن با هوش نباید با خواسته‌های فراوان خود شوهرش را خسته کند و باید به‌آنچه خداوند برای‌شان تقسیم کرده است قانع وخشنود باشد، چون خواسته‌های زیاد گاهی شوهر را به کار و درآمد حرام وا می‌دارد و همین باعث بدبختی تمام خانواده در دنیا و آخرت می‌گردد. هم‌چنین خواسته‌های فراوان، زندگی شوهر را پر دغدغه و اندوهگین می‌کند، به ویژه وقتی که نتواند آن‌ها را برآورد. این دغدغه و اندوه به ناچار بر زن و همه‌ی خانواده بازتاب دارد. خداوند به نیکی فرموده است:

«لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ» (بقره/۲۸۶).

(خداوند هیچ کس را جز در حد توانش مکلف نمی‌کند، برای اوست آنچه به دست آورده و بر اوست آنچه کسب کرده است.)

«لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا» (طلاق/۷).

(خداوند هیچ کس را جز آنچه به او داده است مکلف نمی‌گرداند.)

۶ـ پند و پیراستگی:

خداوند متعال این حق را مقرر کرده است تا به کمک آن پایه‌های خانواده حفظ شود و در برابر بادهای خشم و طوفان‌های

اختلاف ویران و نابود نگردد. از آن جا که مرد مسؤول پاسداری و رعایت خانواده و دفاع از آن در برابر تندبادها و طوفان‌هاست، خداوند او را به این امر در قرآن حکیم موظف کرده است:

«وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا» (نساء/۳۴).

و آنان که از ناسازگاری‌شان می‌ترسید، پس آنان را پند دهید و در بسترها رها کنید و بزنید، تا اگر از شما پیروی کردند، پس راهی را برای تجاوز بر ایشان نطلبید، به یقین خداوند بسیار بلند مرتبه و بزرگ است.)

هرگاه نشانه‌های ناسازگاری، سرکشی و عصیان در زن پدیدار شد، شوهر حق دارد او را نصیحت و موعظه کند، خدا را به یادش آورد، او را از خشم و عذابش بترساند، از حق خودش بر زن بگوید و حتمیت فرمانبرداری را برایش یادآوری نماید. البته همه‌ی این‌ها به شیوه‌ای حکیمانه و تأثیرگذار باشد و نباید بر این بیفزاید، همانند دشنام، ناسزا یا سخن زشت. اگر این درمان سودمند نبود، شوهر می‌تواند به مرحله‌ی بعدی منتقل شود، یعنی ترک کردن و روی گردانی از سخن گفتن.این نباید از سه روز بیش‌تر شود، در گام بعدی باید همبستری را رها کند و طبق قوانین مقرر در این باره نباید از یک ماه بیش‌تر شود. و اگر این هم سود بخش نبود به گام بعدی یعنی زدن انتقال یابد.

چگونگی تشکیل خانواده‌ی ماندگار و آرام

اسلام بسیار علاقه‌مند است که پیوند زناشویی بر عشق، تفاهم، همدلی و هماهنگی بنا گردد و فقط برای رسیدن به شهوت نباشد. اسلام خواهان رابطه‌ای است که بر هماهنگی غیر شهوانی و دوستی عمیق استوار باشد، به مرور زمان مستحکم‌تر گردد و همه‌ی جوانب گوناگون زندگی را فراگیرد. این هزینه‌ی زندگی مشترک است که گاهی رنج‌هایی نیز در پی دارد. اسلام که دینی کامل است پایه‌هایی را برای استقرار خانواده مقرر کرده است که عبارتند از:

۱ـ دوستی و مهربانی:

یکی از اهداف خانواده تحقق دوستی و مهربانی برای برپایی جامعه‌ای توانا، پیوسته و برتر است:

«وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا» (اسراء/۲۴).

(از روی مهربانی در برابرشان بال فروتنی بگستران و بگو: خدایا بر آن دو رحم کن همان گونه که مرا در کودکی پروراندند.)

«وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا» (احقاف/۱۵).

(انسان را به نیکی به پدر و مادرش سفارش کردیم.)

«هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ» (بقره/۱۸۷).

(آنان پوششی برای شمایند و شما پوششی برای آنان هستید.)

۲ـ برابری و همسویی میان اعضا:

قرآن کریم حقوق و وظایف را معین کرده و آن‌ها را به طور برابر و مساوی بر هر کدام از افراد خانواده تقسیم نموده و فرموده است:

«وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ» (بقره/۲۲۸).

(به شیوه‌ی پسندیده برای آنان است همانند آنچه بر آنانست.)

و می‌فرماید:

«مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (نحل/۹۷).

(هر کس کار نیکویی کند، چه مرد چه زن، و او مؤمن باشد، قطعاً در زندگی ای پاک به او زندگی می‌بخشیم و پاداششان را برابر بانیک‌ترین آنچه می‌کرده‌اند حتماً جزا می‌دهیم.)

۳ـ همزیستی و همکاری خانوادگی:

از آن جا که قرآن کریم خانواده را مجموعه‌ای به هم پیوسته می‌داند که بر پایه‌ی همکاری بین تمام افراد استوار است، پس قوانین نفقه، میراث و وصیت را تعیین کردهو به درستی فرموده است:

«لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ

ذَوِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ...» (بقره/۱۷۷).

(نیکی آن نیست که چهره‌ی خودتان را به سوی مشرق و مغرب بگردانید، که نیکی آن است که فرد به خدا و روز واپسین و ملائکه و کتاب و پیامبران ایمان آورد و مال را با وجود دوست داشتنش به خویشاوندان و یتیمان و بینوایان و در راه ماندگان و... بدهد).

خانواده از شوهر، زن و فرزندان تشکیل می‌شود که پس از انتخاب، بر مبنای اخلاق، اصالت، دینداری و ایمانِ هر کدام از طرفین، مسؤولیت زوجین و کوشش آنان برای ایجاد جو خانوادگی سالم وخوشبخت آغاز می‌شود و این کمک می‌کند تا در فرزندان شخصیتی انسانی و متعادل شکل بگیرد و بتوانند به عنوان عناصری شایسته و افرادی مسلمان و پای بند در جامعه‌ی اسلامی زندگی کنند.

لازم است پدر و مادر برای خود شیوه‌ای تربیتی و کاربردی در پیش بگیرند تا بر پایه‌ی آن حرکت کنند و نسبت به فرزندان بی‌تفاوت، بی‌توجه و سهل انگار نباشند، زیرا کودک در آغاز از پدر و مادرش یاد می‌گیرد و آن دو را الگوی خود می‌داند، همان گونه که از آموزگار و از محیطی که در آن زندگی می‌کند، می‌آموزد و شخصیتش اندک اندک تشکیل می‌شود تا ساختار نهایی‌اش شکل گیرد.

روشن است که فرزندان در محیط خانوادگی دو مرحله را پشت سر می‌گذارند که به توجه و مراقبت نیاز دارند. آن دو عبارتند از:

کودکی و نوجوانی. مرحله‌ی نوجوانی در زندگی انسان از اهمیت بسیاری برخوردار است که باید والدین در راه تربیت و ارشاد از حکمت بالایی بهره‌مند باشند و توجه فراوانی بذل نمایند.

پدر و مادر باید بکوشند روابطشان با یکدیگر سالم و صمیمی باشد، زیرا ناهماهنگی و درگیری یا واکنش‌های نادرست والدین در خانه بر رفتار کودکان و فرزندان منعکس می‌گردد؛ پدری که به مادر احترام نگذارد یا مادری که احترام پدر را نگه ندارد، یا درگیری‌های همیشگی، یا خشم و نارضایتی یا افسردگی و تنفر و دلسردی، همه‌ی این‌ها بر فرزندان بازتاب منفی دارد و بر رفتار، اخلاق و حالات و روحیات درونی‌شان تأثیر بسیار مخرب و شکننده‌ای می‌گذارد. همان گونه که نوع روابط پدر و مادر با فرزندان و روش رفتار با آنان، بازتاب خوب یا بد خود را بر روان فرزندان و شیوه‌ی رابطه‌ی آنان در آینده با والدین و کل جامعه انعکاس می‌دهد.

کودکی که عشق، مهربانی، دوستی و توجه والدین را احساس نکند، ممکن است کودکی ناهمگون، ستیزه جو و تندخو بار بیاید و بسا همین شیوه او را به گریز، تنفر، بدبینی و انزوا وادارد یا به عقده‌های روانی منفی دچار کند.

بدرفتاری با کودک و نوجوان و بی‌احترامی به شخصیتش، گاهی او را به بدرفتاری با پدر و مادر و با دیگران سوق می‌دهد، و تشکیل عقده‌ی کمبود، و سخت گیری و تنگنای رفتاری با او و محرومیت مادی ممکن است او را به دروغ، دزدی یا حیله گری و فریب کاری بکشاند.

تبعیض بین فرزندان و احساس آنان به تفاوت در محبت و توجه والدین، بسیاری اوقات فرزندان را به تنفر از یکدیگر و سرخوردگی از پدر و مادر و سستی رابطه بین آنان و در نتیجه دوری، رهایی و کینه وادار می‌کند. گوشه گیری و انزوا از خانواده، همسایه و جامعه بر زندگی فرزندان تأثیرات منفی و مخربی بر جای می‌گذارد. ولی وقتی فرزندان ببینند والدینشان روابط خوبی با خویشاوندان، نزدیکان، همسایگان و دوستان دارند و اهل رفت و آمد، تبادل هدیه، مهمانی و توجه به نیازهای دیگران هستند، به یقین آنان هم این اخلاق و عادت نیکو را می‌آموزند و از آن تأثیر می‌گیرند.

ضروریست پدر و مادر برای خود شیوه‌ای تربیتی از همان کودکی فرزندانشان در پیش بگیرند و پاره‌ای از آیات، جملات اسلامی زیبا، شهادتین، احادیث کوتاه و عبارات حکمت آمیز را به آنان یاد بدهند و زندگی نامه‌ی پیامبر ﷺ و خاندان و یاران بزرگوارش را در قالب داستان و موضوعات کوتاه و جذاب بازگویند.

به کودکان نماز و تلاوت قرآن را بیاموزانند، آنان را با خود به مسجد ببرند و مناسبت‌های اسلامی را برای‌شان معرفی کنند و بر مفاهیم و محتوای آن‌ها تأکید نمایند، همانند شب قدر، بعثت پیامبر، جنگ بدر، مراسم حج و.... هم‌چنین کودکان را بر ذکر خدا و وابستگی به او تربیت نمایند، مانند بسم الله گفتن در آغاز خوردن و نوشیدن، الحمدلله گفتن پس از پایان آن، کمک جستن از خدا هنگام افتادن در سختی و تنگنا و سپاس گزاری پس از برآورده شدن نیازها

و رسیدن به خوبی و موفقیت.

کودک باید یاد بگیرد هنگام اشتباه و بدی کردن پوزش بخواهد و توبه کند و با واژگانی مثل پوزش می‌خواهم، ببخشایید، استغفرالله و... آشنا شود، توجیه و راهنمایی گردد و اگر لازم بود بدون زیاده روی و مبالغه تنبیه و توبیخ شود.

کودکان باید:

- نظافت را یاد بگیرند و به آراستگی ظاهری توجه کنند.
- آداب خوشامدگویی، سخن گفتن، نشستن و احترام به دیگران را بیاموزند.
- از دوستان بد دوری گزینند و در مقابل، دوستان خوب و نیک برگزینند تا از آنان بهره‌مند شوند.
- بیاموزند که چگونه از اوقات فراغت خوب استفاده نمایند و در کارهای عمومی و همگانی و مشارکت با همسن و سالان سهیم باشند، مانند سرگرمی‌های ورزشی، تمرین خوش نویسی، طراحی، نجاری و....
- به دانش علاقه مند شوند تا افق دیدگاه‌های شان در آینده گسترده شود و به درستی در این عرصه توجیه و راهنمایی شوند.
- رفتارشان تحت کنترل باشد و هنگامی که از آنان کارهای نادرست و ناشایستی سر می‌زند مورد نصیحت و توصیه قرار گیرند.
- کوشش شود تجربه‌های اجتماعی سودمند برای‌شان نقل

گردد، از طریق گفت وگوهای خانوادگی، و نقل حکمت‌ها و داستان‌های تاریخی، تا از وقوع در اشتباهات و خطرهای احتمالی دوری گزینند.

- مفهوم حلال و حرام را بیاموزند و بر پای بندی به آن تمرین کنند.

شوهر باید خانواده را در تنگنا نگذارد و بکوشد نیازهای مالی‌شان را برآورد، چون این بهترین صدقه است و هر که می‌خواهد نیکی کند همان گونه که در احادیث شریف آمده، خانواده‌اش به این نیکی و احسان مستحق‌تر از بقیه هستند.

توجه مرد به همسر و فرزندان و افراد خانواده‌اش یک تکلیف و مسؤولیت شرعی است که با انجامش خود و خانواده را از بدی و عذاب و آسیب دور نگه می‌دارد و برای‌شان هدایت، اصلاح و خوشبختی را در دنیا و آخرت تحقق می‌بخشد.

«وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَى عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ» (توبه/۱۰۵).

(بگو: کار کنید که خدا و رسولش و مؤمنان عمل تان را خواهند دید و به سوی دانایِ پنهان و پیدا برگشت داده خواهید شد وآن گاه به آنچه می‌کرده‌اید شما را آگاه می‌کند.)

... تا عشق نمیرد

سیستمی بر زندگی زناشویی حکم فرماست که بر تابلوی زیبای آن شعار عشق و دوستی نوشته شده است، و خداوند متعال در آیات ارجمندش از این رابطه‌ی والامقام یاد کرده است:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (روم/۲۱).

(و از نشانه‌های اوست که برای تان از خودتان همسرانی آفرید تا به سوی او آرامش گیرید و میان تان مودت و رحمت گذاشت، به یقین در این امر نشانه‌هایی است برای گروهی که می‌اندیشند).

اما پس از سال‌های گرم اوّلیه یا روزگارانِ خوشِ نخستین که زندگی با احساسات خروشان و عواطف جوشان همراه است، نزد بسیاری، زندگی زناشویی اندک اندک به سردی، ترشرویی و دوری قلبی می‌گراید، و هرگاه از یکی می‌پرسی، دیگری را سرزنش می‌کند یا به گونه‌ای به زندگی روزمره و خانوادگی ارتباط می‌دهد که فشارهایش را به سختی بر فرد تحمیل کرده است. عناصر زیر را می‌توان از عوامل مؤثر بر زندگی زوجیت نامید:

• مسؤولیت‌های فراوان و مشغولیت‌های زندگی جهت یافتن رزق و تأمین آینده‌ی فرزندان از مهم‌ترین عواملی است که مرد را در قبال زن، منزل و فرزندان سهل‌انگار و اهمال کار می‌گرداند و باعث

سستی در پیوند خانوادگی می‌شود. هر چند ممکن است عشق باشد اما به بازسازی، تذکر و توجه نیاز دارد. باید از استقرار و سعادت به مرور با عشق و همدلی و نیز فداکاری و تلاش همیشگی برای خوشبختی طرف مقابل از سوی هر کدام از زوجین پاسداری شود.

• احساس بی‌نیازی برای فهم طرف مقابل، عدم احساس مسؤولیت در برابر دیگری، خواه زن، خواه شوهر، هر یک از طرفین مسؤولیت فعال سازیپیوند خانوادگی را به دیگری واگذار کند، پذیرش برخی از پیشنهادهای بیرونی همانند پیشنهادهای شیطان که در دل‌ها وسوسه می‌اندازد که فعال سازی رابطه‌ی عاطفی و عاشقانه هیچ سودی ندارد، هم‌چنین احساس شوهر به این که زن به فرزندانش بیش‌تر رسیدگی می‌کند و او را رها کرده است، و در مقابل این دیدگاهِ زن که شوهرش به سنی رسیده که به معانی زیبا و امور عاشقانه توجه ندارد و یا به دوستی، شوخی، نوازش، عشق بازی و ملاطفت نیازمند نیست، و نیز نگاه زن که این فرزندان هستند که شوهر را به زن ارتباط می‌دهند و از آنجا که او نمی‌تواند از بچه‌ها خلاص شود، پس زن را نیز تحمل می‌کند و... همه‌ی این‌ها از عوامل منفی و تأثیر گذار بر زندگی است.

خوشبختی زناشویی به تلاش مشترکی نیازمند است که دو طرف در آن به اندازه‌ی مساوی و با نیت خالص و فداکاری و ایثار سهم داشته باشند و از خداوند توفیق، استقرار و آرامش روانی درخواست نمایند.

برای خوشبختی واقعی در زندگی باید در خانواده عناصرِ جذبِ زیر فراهم گردد:

۱ـ گفت‌وگوی‌های صمیمی و متناسب بین زن و شوهر و فرزندان با انتخاب وقت مناسب، چون هر چه گفت وگوهای خانوادگی و اشتیاق آور افزایش یابد، جذابیت خانه برای همگان بیش‌تر و قوی‌تر می‌گردد.

۲ـ ابراز احترام برای همگان تا به جایگاه خودشان در خانه پی ببرند، در حالی که بی‌احترامی و شکستن شخصیت افراد این احساس را در آنان به وجود می‌آورد که در خانواده جایگاهی ندارند.

۳ـ اعتماد متقابل بین اعضای خانواده، که در نتیجه باعث تقویت احترام و فزونش تمایل و رغبت می‌شود.

۴ـ ایجاد تحول در ساختار عمومی خانه، خواه در دکور منزل یا مسیرهای گردش و مسافرت و... و تغییر روزمرگی در زندگی.

۵ـ تبادل هدیه در مناسبت ها.

گاهی زن به شوهر به خاطر مشغولیت‌های کاری‌اش حمله ور می‌شود و در نتیجه شوهر نیزبه سرکشی و لجبازی روی می‌آورد، در حالی که زن باید بداند شوهرش به چه نقطه‌ای می‌خواهد برسد؟ هدفش چیست؟ تا این که درکنار شوهر برای رسیدن به اهداف بایستد یا خود را شریک زندگی‌اش نداند.

چرا زن به ساختن شخصیت و تقویت استعدادهایش و انجام فعالیت‌های سودمند اهمیت نمی‌دهد؟! مرد به سوی زنی جذب می‌شود که شخصیتی استوار و استعدادی سودبخش داشته باشد.

گذشت از خویشتن و پذیرش طرف مقابل با همان نکات منفی و اشتباهاتی که دارد و نیز فداکاری در این راستا، ستون زندگی خانوادگی و عامل موفقیت، تداوم و جذابیت و ربایش مغناطیسی آن است. پژوهشگران معتقدند که زن و شوهر باید خاطرات دیدار و پیوند نخستین خود را به ذهن بسپارند و از جزئیات روزی که برای ازدواج هماهنگ شده‌اند یاد کنند. در برابر مشکلات و چالش‌های زندگی مشترک واکنش منفی بروز ندهند. باید هر دو در رفتار و گفتار، خوش بین و مثبت اندیش باقی بمانند.

برای حفظ تازگی، طراوت و لطافت عشق زناشویی و حفاظت از آن در برابر سردی، رکود و فروپاشی باید عناصر زیر فراهم گردد:

۱ـ تفاهم و همدلی.

۲ـ برکندن مشکلات.

۳ـ کمک به شریک برای نشان دادن شخصیت واقعی‌اش و همراهی با او برای رسیدن به اعتماد به نفس و تقویت استعدادهایش.

۴ـ استراحت و تفریح و شادی.

۵ـ یادآوری زیبایی‌ها و شاخص‌های موجود در شریک زندگی و تشویق به تقویت آن‌ها.

۶ـ پرهیز از نقد تند و تیز و سرزنش پیوسته.

۷ـ پاسداری از استقرار روانی و آرامش مزاجی و هوشی.

۸ـ اخلاص و وفاداری.

۹ـ راستی و درستی و بهره گیری شایسته از وقت.

۱۰ـ بازگو کردن عشق و محبت و ابراز شگفتی از گفتار و کردارجالب طرف مقابل.

پیوند طبیعی زوجیت پیش از جست‌وجوی مهارت در رفتار، بر مهارت در انتخاب استوار است، آن هم برای ایجاد زمینه‌ای مشترک میان دو شریک که هر کدام به دیگری احترام بگذارد و به کامل نبودن خود و نیاز به شریک برای رسیدن به کمال باور داشته باشد.

رابطه‌ی زناشویی رابطه‌ای متقابل است که پذیرش، گفت وگوی آرام و تقویت پیوسته بر آن حکم می‌راند، با برداشتی که به زندگی معنا می‌بخشد و اهدافی که زن و شوهر با آن‌ها به یک زندگی برتر دست می‌یابند و همه‌ی نیازهای روانی و جسمی را با خشنودی در آن تحقق می‌بخشند. پیش دستی در انجام کارهایی که مورد علاقه و توجه طرف مقابل است، یادآوری مناسبت‌های مهم در زندگی زناشویی برای تجدید خاطرات زیبای زن و شوهر و تبادل گفت وگو و محبت، هر چند با جملاتی کوتاه یا ابراز احساساتی صمیمانه و گرم یا لبخندی شیرین یا هدیه‌ای رمزدار و یادآور یا تماسو لمسی عاشقانه، همه‌ی این‌ها بازتابی روشن بر روان به ویژه زن دارد که باعث می‌شود به گونه‌ای خاص احساس پذیرش، احترام، عشق واقعی، امنیت و در نتیجه اوج گیری امور معنوی در او به وجود آید، و وقتی درون مایه و امور معنوی زن اوج گرفت، پس هر چه می‌خواهی از بخشش سرشار، محبت جوشان و فداکاری بی‌حد و مرزش سخن بگو که پایان نمی‌پذیرد.

زن نیکو

برادرم! سفارش‌های سودمندی وجود داردکه به خواست خدا نتایجش را هنگام انتخاب شریک زندگی خواهی دید:

۱ـ انتخاب زن دیندار، چون پیامبر ﷺ ما را بدان توصیه کرده‌اند:

«تُنْكَحُ الْمَرْأَةُ لِأَرْبَعٍ لِمَالِهَا وَلِحَسَبِهَا وَجَمَالِهَا وَلِدِينِهَا فَاظْفَرْ بِذَاتِ الدِّينِ تَرِبَتْ يَدَاكَ» (بخاری).

(به خاطر چهار چیز با زن ازدواج می‌شود: برای مالش، زیبایی‌اش، جایگاه و نسبش، و دینش. با زن دیندار کامیاب شو، گرچه تهیدست گردی.)

چون زن دیندار در رفتار با شوهرش و دیگر اعضای خانه از خداوند متعال می‌ترسد، هرگز به او زیان نمی‌رساند و برایش مشکل ایجاد نمی‌کند.

۲ـ انتخاب زن خوش اخلاق، و این را می‌توان از رفتار مادر، خاله‌ها و خواهرانش فهمید.

۳ـ انتخاب زنی که در زیبایی متوسط است؛ نه خیلی زیبا که به زیبایی‌اش بنازد و نه آن قدر زشت که شوهر را از زنان دیگر بی‌نیاز نکند.

۴ـ یافتن زن خردمند و آرام، و این را از رفتار پدر و مادر و

برادران و خواهرانش می‌توان متوجه شد.

۵ـ انتخاب زنی که از لحاظ نسبی و خانوادگی همتای شوهر باشد، تا بر شوهر فخر نفروشد و بر او عیب و خرده نگیرد.

۶ـ انتخاب زن با فرهنگ و باهوش، به گونه‌ای که در کارهایش کُند نباشد و از همسالانش عقب نیفتد.

۷ـ تندرستی و سلامتی، و دوری از بیماری و عیب در حد امکان.

۸ـ انتخاب زنی که در خواسته‌هایش میانه‌رو است و از اسراف و افکار تخیلی و غیر واقعی به دور است.

۹ـ یافتن زنی که در خانه پدری‌اش اهل کار و تمرین در خانه داری بوده است، و دوری از دختران رفاه طلبی که به آشپزخانه نرفته‌اند.

۱۰ـ انتخاب کسی که مفهوم زوجیت را می‌داند و به پاکدامنی، همکاری، قناعت و میانه روی آراسته است و دوری از کسی که می‌پندارد زندگی زناشویی به معنای پرواز در هوا و همانند پروانه از این شاخه به آن شاخه پریدن است.

در تحقیقی که مجله‌ی آلمانی «سلامتی مرد» درباره‌ی آرزوی مردان انجام داد، مشخص شد از میان ۲۵۰۰ مردی که سن آنان بین ۱۸ تا ۵۵ سال بود، ۹۱٪ تأکید داشتند که اخلاص و صداقت را نخستین ویژگی و خصوصیتی می‌دانند که باید در زن شایسته و نیکو فراهم گردد. ۸۶٪ مهربانی و ۷۹٪ خوش اخلاقی را در رتبه‌های دوم و سوم قرار دادند. ۵۱٪ از مردان خانه‌داری را خصلتی اساسی به

شمار آورده‌اند. بر اساس آماری که مرکز تحقیقات و پژوهش‌های اجتماعی ـ روانی مونیخ برای مجله‌ی مذکور انجام داده است زیبایی جسمی با ۷۱٪ در رتبه‌ی چهارم قرار دارد. روان شناسان در سال‌های ۱۹۹۰ و ۱۹۹۵ نیز تقریباً به همین آمار دست یافته‌اند.

از رسول الله ﷺ پرسیده شده چه زنی بهتر است؟ فرمود:

«التِي تَسُرُّهُ إِذَا نَظَر، وتُطِيعُهُ إِذَا أَمَرَ، وَلَاتُخَالِفُهُ فِي نَفسِهَا وَلَا مَالِهِ بِمَا يَكرَهُ».

(آن که وقتی شوهر به او می‌نگرد او را شادمان کند، وقتی فرمان می‌دهد اطاعت کند، و مخالفت نکند با شوهر در آنچه در خودش و مالش ناپسند می‌شمارد.)

در حدیث گران قدر دیگری آمده است:

«أَربَعٌ مِن السَّعَادَةِ: المَرأَةُ الصَّالِحَةُ، وَالمَسكَنُ الوَاسِع وَالجَارُ الصَّالِح وَالمَركَبُ الهَنِيء».

(چهار چیز نشان سعادت است: زن نیکو، مسکن بزرگ، همسایه‌ی نیکو و مرکب خوب .)

هر چند توفیق در دست خداوند سبحان و متعال است و هر چیز مقدر و نوشته شده است، ولی پرسش‌های بسیاری در ذهن هر زنی درباره‌ی اسرار سعادت زناشویی وجود دارد و همواره در سرش دور می‌زند.

دیدگاه‌های مختلفی پیرامون ابزارهایی که به خوشبختی در زندگی خانوادگی منجر می‌شود ارایه شده است که از ضرب المثل

معروفِ «راه ورود به قلب مرد، معده‌اش است.» آغاز می‌شود و از زیبایی زن و توجه وی به خود و ظاهرش عبور می‌کند و در پایان به زیرکی و تحصیلات می‌رسد. همه‌ی این‌ها مؤثرند، ولی سبب اساسی در خوشبختیِ همسران نیستند.

پیرزنی خردمند و حکیم روایت می‌کند که شوهرش او را بسیار دوست دارد، تا جایی که برای شوهر خوشایند است که برای همسرش اشعاری عاشقانه و محبت آمیز بخواند، و هرچه پیرتر می‌شود عشقشان و در نتیجه سعادتشان بیش‌تر می‌شود. وقتی از این زن درباره‌ی راز خوشبختی دایمی‌اش پرسیدند که آیا در مهارت آشپزی است؟ یا زیبایی؟ یا تولید فرزند یا غیر این‌ها؟ او پاسخ داد: رسیدن به خوشبختی خانوادگی در دست زن است؛ این زن است که می‌تواند خانه‌اش را به بهشتی خوشایند و گوارا و پر سایه یا جهنمی سوزان و شعله‌ور تبدیل کند.

دخترم نگو: پول، زیرا زنان پولدار بسیاری بدبخت شده‌اند و شوهران از نزدشان گریخته‌اند، و نگو فرزند، چون زنانی هستند که ده بچه آورده‌اند، ولی شوهر آنان را خوار کرده است، دوست ندارد و یا طلاق داده است. زنان بسیاری در آشپزی ماهرند و گاهی در طول روز در آشپزخانه‌اند، با وجود این از بدرفتاری و بی‌احترامی شوهرشان می‌نالند.

وقتی از آن زن خوشبخت پرسیدند: هنگام بروز مشکلات با شوهرت چه می‌کنی؟ گفت: هرگاه شوهرم خشمگین می‌شود و به جوش می‌آید و عصبی می‌شود، من با تمام احترام به سکوت مطلق

پناه می‌برم. بپرهیز از سکوت همراه با نگاه تمسخر آمیز، گرچه با چشم باشد، چون مرد عاقل است و آن را می‌فهمد.

چرا از اتاق بیرون نمی‌رفتی؟! گفت: هرگز، چون ممکن است گمان برد که از او می‌گریزی و نمی‌خواهی به او گوش دهی، فقط سکوت کن و با آنچه می‌گوید موافقت و همراهی کن، تا آرام گیرد. من به او می‌گفتم: آیا تمام شد، آن گاه بیرون می‌شدم. چون او خسته خواهد شد و پس از سخن و فریاد به استراحت نیاز دارد. از اتاق بیرون می‌شدم و کارهای منزل و امور فرزندان را ادامه می‌دادم. و او تنها می‌ماند، در حالی که جنگی بر ضد من برپا کرده بود خودش را خسته می‌کرد.

ای زن! همانند آبی باش که آن را می‌نوشد و از آن بی‌نیاز نمی‌گردد و همانند هوایی لطیف باش، نه طوفان شدید. بعد از آن چه می‌کردی؟

پس از دو ساعت یا بیش‌تر یک لیوان آب میوه یا یک فنجان قهوه یا چای برایش می‌گذاشتم و می‌گفتم: بفرما بنوش. هم اکنون کنارش هستم و به طور معمولی با او سخن می‌گویم. او با اصرار از من می‌پرسد: آیا خشمگین هستی؟ می‌گویم: برای چه؟ که از سخنان تندش پوزش می‌طلبد و کلماتی زیبا بر زبان می‌راند.

آیا پوزش و سخن زیبایش را باور می‌کنی؟

بله، چون به خودم اعتماد دارم و کودن نیستم.

آیا از من می‌خواهی وقتی خشمگین هست سخنانش را باور

کنم، ولی هنگامی که آرام است دروغ بدانم؟! اسلام طلاق فرد خشمگین را نمی‌پذیرد، این طلاق است، پس من چه کنم؟!

از آن پرسیده شد: پس شخصیت و کرامتت چه می‌شود؟

گفت: کدام کرامت؟ کرامت واقعی آن است که هیچ سخن زننده‌ای را از انسانی خشمگین باور نکنی و در مقابل، وقتی آرام است سخنانش را قبول کنی. من فوری او را می‌بخشایم، چون همه‌ی دشنام‌ها را فراموش می‌کنم و به اهمیت شنیدن کلام مفید پی می‌برم.

به یقین راز خوشبختی زندگی، عقل زن است و پایه‌ی این خوشبختی هم زبانش است.

چگونگی انتخاب شوهر

دختر و خانواده‌اش شرایط بسیاری را برای شوهر آینده‌اش تعیین می‌کنند که برخی واقعی و پاره‌ای خیالی‌اند، همانند نسب، اسلام، اخلاق، شغل و همتایی، خواه از لحاظ علمی و فرهنگی خواه دینی و اجتماعی. بی‌گمان هرچه جایگاه مرد با زن برابر باشد، برای کامیابی زندگی زناشویی بهتر است و آن را از فروپاشی و شکست و ناکامی دور نگه می‌دارد. رسول الله ﷺ پایه‌ی درستی را برایانتخاب شوهر مقرر کرده‌اند:

«إِذَا جَاءَكُمْ مَنْ تَرْضَوْنَ دِينَهُ وَخُلُقَهُ فَزَوِّجُوهُ، إِلَّا تَفْعَلُوا تَكُنْ فِتْنَةٌ فِي الْأَرْضِ وَفَسَادٌ كَبِيرٌ».

(هرگاه کسی نزدتان آمد که از دینداری و اخلاقش خشنود هستید با ازدواجش موافقت کنید، و گر نکنید بحران و فساد بزرگی در جامعه برپا می‌شود).

مهم‌ترین چیزی که هنگام انتخاب شوهر باید در نظر بگیری و از فراهم بودنش مطمئن شوی همان دینداری و اخلاق درست و استوار و مرد بودن به معنی دقیق کلمه است. ویژگی‌های شوهر خوب عبارتند از:

- از همان اوّل از صداقت و صراحت برخوردار باشد و هنگام خواستگاری چیزی را از زن پنهان نکند.

• اهل تقوا، پیراستگی و پرهیزگاری باشد، از خدا در پیدا و پنهان بترسد، در گفتار و رفتار با همسرش اهل درستی و احترام باشد و خوراک و پوشاکش را از راه حلال فراهم کند.

• کسی است که معیار انتخابش را دینداری و اخلاق می‌گذارد و می‌بینیم که بیش‌تر از ظواهر، به امور معنوی و درونی زن اهمیت می‌دهد.

• کسی که خواسته‌هایش منطقی است و زنش را با تقاضای کار بیش از حد در خانه و بیرون خسته نمی‌کند.

• کسی که در حل مشکلات و از بین بردن درگیری‌ها از حکمت و توان برخوردار است و با دستش مشکلات مدفون و خفته را نبش قبر نمی‌کند.

• به ظاهر و نظافت درونی و بیرونی‌اش توجه دارد و آن را یک وظیفه‌ی دینی می‌داند.

• نظم و انضباط را دوست دارد و ساعات شبانه روزش را بین کار، همسر و فرزندان تقسیم می‌کند و در تربیت بچه‌ها و حفاظت از آنان سهیم می‌شود.

• بی دلیلِ موجه بدون همسر و فرزندانش، زیاد به مسافرت نمی‌رود، اگر گاهی به مسافرت طولانی مجبور شود خانواده را با خود می‌برد.

• همسرش را در آمادگی برای قیامت کمک می‌کند و او را بر حضور در مجالس ذکر و دعا و تعلیم تشویق نموده و سختی‌ها را از

پیش روی او بر می‌دارد.

- به زنش و پاکدامنی و اخلاق وی اعتماد دارد، با دلایل بیهوده و پوچ دچار بدگمانی نمی‌شود و شک و تردید را اساس رفتارش نمی‌گذارد.
- اسرار همسرش را حفظ می‌کند و به هیچ عنوان برای هیچ کس چیزی از مسائل خانوادگی نمی‌گوید.
- از زدن، دشنام یا ناسزاگویی نسبت به همسرش پرهیز می‌کند.
- بدون زیاده روی یا کم روی برای همسر و فرزندانش هزینه می‌کند.
- به نیکی و با روشی نرم و پیراسته با زنش صحبت می‌کند، زیرا سخن نیکو بر انسان اثر می‌گذارد، همان گونه که گوش دادن به سخنان زن را خوب یاد دارد و به نظرش احترام می‌گذارد.
- زن در کنارش احساس امنیت و آرامش می‌کند.
- به زنش احترام می‌گذارد و زن نیز به او احترام می‌گذارد، ولی از او هراسان نیست.
- از حکمت، نکته‌دانی و کنش و واکنش نیکو بهره‌مند است.
- زن را ارج می‌گذارد و جایگاهش را والا می‌داند.
- هرگاه زن اشتباه کرد او را نصیحت و راهنمایی می‌کند.
- او را دوست دارد و باعث تشویق در کارش می‌شود.
- هرگاه زنش را نکوهش می‌کند نرم و مهربان است، هرگاه

خشمگین می‌گردد بردبار و خردمند است و وقتی چیزی می‌بخشد بزرگوار است.

هنر رفتار با همسر

بسیاری از مردان و زنان متأهل نمی‌دانند و گروهی هم در شگفتند از این که می‌شنوند بین مرد و زن فرق‌های مهمی وجود دارد. شناخت این فرق‌ها می‌تواند باعث تحول در زندگی‌شان شود و توان آنان را بر همزیستی افزایش دهد و از مشکلات و دشواری‌های فراوانی پیش‌گیری نماید؛ مسائلی که گاهی بی‌توجهی به آن‌ها و عدم فهم شان به فروپاشی و از هم گسیختگی پیوند مقدس زناشویی منجر می‌شود.

گاهی عشق به تنهایی و برای مدتی ازدواج را محافظت می‌کند، گرچه در آن ازدواج اختلافات و تنش‌های بسیاری باشد. عشق باید با فهم عمیق و درست از فرق‌های زن و مرد و شناخت راه مناسب برای رفتار با جنس مقابل همراه باشد. ما هرگاه شاخصه‌های دو جنس را می‌شناسیم، به یقین راه‌های تازه‌ای برای انعطاف و همراهی و رفتار با جنس مقابل، و بهبود روابط پیدا می‌کنیم و راه‌های نوینی را برای همزیستی خواهیم یافت که از گذشتگان و بزرگان خود یاد نگرفته‌ایم.

همسران بسیاری را دیده‌ایم که محبت و عشق آنان را به هم رسانده است، ولی پس از چند سال که آرزوها بر باد می‌رود، دلسردی به وجود می‌آید و بدگمانی چیره می‌شود، رابطه سرد می‌گردد. اینان

پی نبرده‌اند که میان شان فرق‌هایی طبیعی و قابل پیش بینی وجود دارد. به محض شناختن این تنوع‌ها و پذیرش و همراهی با آن‌ها، زندگی‌شان دوباره آغاز شده و عشق و احترام بین ایشان رشد می‌کند. درک مثبت از فرق‌های زن و شوهر ما را به راهکارهایی عملی رهنمون می‌شود که از ناکامی و شکست و بر باد رفتن آرزوها می‌کاهد و بر خوشبختی و مودت می‌افزاید و به ما امکان می‌دهد تا گوش دادن به طرف مقابل و نیز ارایه‌ی پشتیبانی و تشویق مطلوب را یاد بگیریم.

مرد و زن با یکدیگر در روش گفت‌وگو و صحبت، اندیشه و احساس، درک و فهم، کنش و واکنش، پرسش و پاسخ، عشق و نیاز، ابراز احترام و محبت و... تفاوت دارند و سرچشمه‌ی این تنوع و فرق‌ها هم به عوامل جسمی، روانی، تربیتی، آموزشی، تأثیرات اجتماعی و فرهنگی، تأثیر پذیری از رسانه‌ها و پیشرفت تاریخی بشر و جوامع بر می‌گردد.

به طور طبیعی رابطه‌ی همسران با محبت و عشق میان شان آغاز می‌شود و هرکدام برای خوشبختی و آسایش طرف مقابل سنگ تمام می‌گذارد و از تمام امکاناتش در این راستا بهره می‌برد و گمان می‌کنند که این آرامش و خوشبختی همیشگی است و پایان نمی‌پذیرد، اما پس از مدتی درخشش این رابطه اندک اندک از بین می‌رود و هر یک می‌پندارند که طرف مقابل نیز چنین است و دچار دلسردی شده است، بدون این که به ماهیت و طبیعت فرق‌های زن و مرد پی ببرند. به مرور چالش‌ها بروز می‌کنند و عدم تفاهم و پرهیز از

گفت وگو بر روابط و رفتارشان تأثیر می‌گذارد.

هرگاه هر یک از زن و مرد با ویژگی‌ها و نیازهای طرف مقابل آشنا باشند و هرگاه هر کدام به این فرق‌ها و تنوع‌ها احترام بگذارند، آن گاه هر کدام برای دیگری عواملِ رشدِ محبت و احترامشان را تقدیم می‌کنند. عشق زن و شوهر می‌تواند ادامه یابد و همیشگی شود، به شرطی که هر کدام بدانند و به این فرق‌های خاص همدیگر احترام بگذارند و رفتارشان را با هم هماهنگ و سازگار نمایند.

اشتباه است اگر مرد یا زن توقع داشته باشد که دیگری همانند او باشد؛ مرد از زن می‌خواهد که خواسته هایش مثل او باشد و زن از شوهر می‌طلبد که احساساتش کاملاً همسان او باشد.

این پندارِ اشتباه سبب ناکامی‌ها و شکست‌های مکرر می‌شود و موانع بسیاری میان زن و شوهر می‌گذارد تا نتوانند درباره‌ی فرق‌های یکدیگر به روشنی و شفافیت سخن بگویند.

مهم‌ترین تفاوت‌های زن و مرد در امور بنیادین زیر خلاصه می‌شود:

۱ـ اختلاف ارزش‌ها و دیدگاه‌ها:

اشتباه مرد هنگامی است که می‌کوشد راهکارهای عملی برای مشکلات ارایه دهد و جایگاهی برای احساس رنج، آزردگی و درد قایل نیست و همین امر ناخواسته زن را رنج می‌دهد، و وقتی زن هم به نصیحت و راهنمایی مرد می‌پردازد او را می‌آزارد. در واقع شناخت فرق‌های زن و مرد ما را بر اصلاح و تصحیح رفتارمان در برابر طرف

دیگری یاری می‌دهد.

۲ــ اختلاف در روش سازگاری با چالش‌ها، دشواری‌ها و تنگناها:

هنگامی که مرد با مشکلی روبه‌رو می‌شود، به گوشه گیری فردی و اندیشه‌ی درونی تمایل دارد تا خودش به آرامی این مشکل را حل کند، در حالی که زن دوست دارد با دیگران بنشیند و از مشغولیت‌های ذهنی‌اش بگوید و راهکار بیابد. شناخت این تفاوت‌ها برای سازگاری با چالش‌ها ما را یاری می‌کند.

۳ــ تنوع در انگیزه و عوامل کار و بخشش:

زن با این امید کار می‌کند، خدمت ارایه می‌دهد و بذل و بخشش می‌نماید که مردی از او پاسداری کند و سایه‌ای روی سرش باشد.

۴ــ بیان و زبان مختلف:

هر یک از زن و مرد با زبان خاص خود سخن می‌گویند و گاهی زبان همدیگر را نمی‌فهمند که همین باعث تعبیر بد و عدم تفاهم در میان شان می‌شود. انگیزه‌ی سکوت و سخن نگفتن نیز در بین مرد و زن متفاوت است که گاهی سبب اشتباه در درک اسباب و عوامل سکوت و صحبت نکردن در میان شان می‌شود. درک این فرق‌ها به زن کمک می‌کند تا هنگام سکوتِ شوهرش واکنش بهتری داشته باشد و به مرد نیز کمک می‌کند تا به خوبی به سخنان زنش گوش دهد تا ناکامی‌های‌شان کاهش یابد.

۵ـ اختلاف در روش نزدیک شدن به یکدیگر:

گاهی مرد برای نزدیک شدن به زن احساس نیاز شدیدی می‌کند و گاهی به دوری طولانی علاقه مند است، و این نوسان به علت وجود حس استقلال طلبی در اوست، در حالی که زن در روابط و ابراز احساساتش مانند موج دریا بالا و پایین می‌رود و نوسانش بسیار کمتر است. شناخت این تفاوت، زن را یاری می‌دهد تا در زمانی که مردش به دوری تمایل دارد رفتار مناسبی داشته باشد و به مرد کمک می‌کند تا هنگامی که احساسات همسرش در برابر او ناگهان تغییر می‌کند برخورد شایسته‌ای داشته باشد و هر یک می‌داند که چگونه نیازهای همسرش را در چنین اوقاتی فراهم نماید.

۶ـ تنوع در نیازهای عاطفی و عاشقانه:

مرد به عشقی نیاز دارد که با اعتماد و پذیرش واقعی و مردانه‌اش همراه باشد و به محبتی علاقه‌مند است که بیانگر تلاش و خدماتش باشد، در حالی که زن به محبت و عشق مردی نیازمند است که او را تحت پوشش قرار دهد، به او گوش دهد، احساساتش را درک کند و به عواطفش احترام بگذارد.

۷ـ تفاوت در درگیری و کشمکش:

در دعوای خانوادگی مرد به گونه‌ای عمل می‌کند که گویا همیشه حق با اوست و همین باعث می‌شود تا زن احساس کند احساسات و عواطفش نادرست است، در حالی که می‌بینیم زن به جای این که موافقتش را با کار مرد اعلان کند، به طور کلی سر

ناسازگاری و عدم پذیرش بر می‌افرازد و هر یک از موضع تدافعی برخورد می‌کند.

۸ـ تفاوت در به حساب آوردن کار یکدیگر:

معمولاً زن به همه‌ی کارها و زحمات مرد اهمیت می‌دهد و بدون توجه به حجم و مقدار کار همگی را مورد احترام و ارج قرار می‌دهد، اما مرد تنها بر یک کار بزرگ و فداکاری مهم تمرکز می‌کند و اعمال کوچک دیگر را فراموش می‌کند.

۹ـ تفاوت در پنهان ساختن یا ابراز احساسات و روش گفت‌وگو به هنگام مشکلات:

مرد به راحتی ابراز احساسات نمی‌کند و افکارش را در درونش نگه می‌دارد، ولی زن بر عکس به ابراز و اظهار عواطف و محتویات درونی‌اش علاقه مند است.

۱۰ـ اختلاف در کمک خواستن و ارایه‌ی خدمت:

زن به راحتی کمک می‌طلبد و تأیید می‌خواهد، اما مرد به کمک خواهی و تأیید دیگران علاقه‌ای ندارد.

به هر حال تفاوت‌ها و اختلاف‌های زن و شوهر حتماً امری منفی نیست و از جوانب مثبتی هم برخوردار است و اگر هر یک به خوبی رفتار کنند اختلافات به امری عادی در زندگی تبدیل می‌شود؛ آنچه در فردی معین بروز می‌یابد و او را از دیگران متمایز می‌کند، همین باعث جذب دیگران به او می‌شود و هویت و شخصیت او را شاخص می‌گرداند. پس پیدایش این فرق‌ها در بین زن و مرد در این مرحله

از زندگی عرصه‌ای را می‌گشاید که سبب فزونش عشق، نصیحت و تفاهم واقعی‌شان می‌شود.

به راستی اگر اختلاف و تفاوت همسران مثبت و نیک باشد، چه چیزی می‌تواند رابطه‌ی صمیمانه‌ی آنان را دگرگون نماید؟!

عوامل گوناگونی روابط زن و شوهر را تیره می‌کند که شاید مهم‌ترین آن‌ها توقعات بی‌جا باشد؛ به عنوان مثال، گاهی زن توقع دارد که هرگاه شوهر از کار بر می‌گردد گفت وگوی مفصلی بین شان انجام شود و گاهی مرد توقع دارد هنگامی که بیمار یا رنجور می‌شود زن با تمام توان به او رسیدگی کند. گاهی یکی توقع دارد که دیگری کاملاً و در همه چیز مثل او باشد یا خواسته‌ها و تمایلاتش همانند او باشد یا دقیقاً همان سلیقه، ذوق و اندیشه را داشته باشد. و از همین جاست که اگر این توقعات برآورده نشود مشکلات و دردسرها آغاز می‌گردد.

فرهنگ عمومی حاکم بر ما و رسانه‌ها در ساختار و تشکیل این توقعات و دیدگاه‌ها و انگاره‌ها نقش مهمی دارند و گاهی این توقعات از واقعیت عملی زندگی بسیار به دور هستند. در نتیجه کسی که این آرزوها و اندیشه‌هایش تحقق پیدا نکرده است به ناکامی و شکست و افسردگی دچار می‌شود.

زن و شوهر باید بیاموزند و بفهمند که چگونه این توقعات و دیدگاه‌ها و نگرش‌ها را تغییر دهند، تا در مواقع لزوم با ابزار معرفت و سلاح حکمت، و قدرت سازگاری و انعطاف برای رویارویی با مشکلات

آماده باشند.

آنچه آینده‌ی زندگی زناشویی را تضمین و تحسین می‌بخشد، میزان عشق و محبت یا موفقیت در روابط جنسی یا مشکلات و دشواری‌های مالی ایشان نیست، که مهم روش رفتار و چگونگی برخورد با درگیری‌ها و اختلافات است.

اگر مرد و زن از رفتار و آموزش شایسته‌ای برخوردار باشند، این فرق‌ها و تفاوت‌ها باعث تقویت و تحکیم روابطشان می‌گردد؛ به جای این که همواره هماهنگ و یکنواخت باشند و به نوعی دچار خستگی شوند، می‌توانند سفر زندگی‌شان را به گونه‌ای پویا نمایند و شاخصه‌ها و نقاط تمایز یکدیگر را بشناسند تا زندگی از تحرک و تکاپوی بیش‌تری بهره‌مند شود.

مرد و زن خوشبخت کسانی‌اند که در یک آن به هم نزدیک و از هم دورند، یعنی در عین رعایت شاخصه‌ها و تفاوت‌های فردی هر کدام، با یکدیگر ارتباط نزدیکی دارند. هر چه هر کدام آزادی بیش‌تری داشته باشد و بتواند بهتر فرق‌ها و تفاوت‌ها را بپذیرد و با آن‌ها سازگاری یابد، به طور طبیعی بهتر می‌تواند با تفاوت و تنوع دیدگاه‌ها همزیستی و تعامل شایسته‌ای داشته باشد. و همین باعث افزایش روابط می‌گردد.

رویارویی با اختلافات و شناخت. چگونگی پذیرش آن‌ها سبب ایجاد توازن مطلوب در روابط می‌شود، و ترسی برای پیدایش اختلافات خانمانسوز و بنیادبرافکن در آینده باقی نمی‌ماند. چون هر یک می‌داند که وجود پاره‌ای از اختلافات در روابط انسانی امری

طبیعی استو در نتیجه به طرف مقابل توجه و اهتمام لازم را دارد، بدون این که خودش از خواسته‌ها، توجهات، سرگرمی‌ها و علاقه هایش دست بردارد و به صرف خشنودی و احترام فرد مقابل از خودش بگذرد. از کانال این همراهی و همزیستی و رعایت توجهات و گرایش‌های جدا از هم، هر کدام سرچشمه‌ی بهره‌مندی دیگری می‌شود.

برای رسیدن به یک زندگی آرام باید زن و مرد همدیگر را بهتر بشناسند و درک کنند؛ در مثال، وقتی زن می‌پندارد که شوهر به او توجه ندارد، این ممکن است برداشت شخصی خودش باشد، ولی اگر بداند که مردش می‌کوشد با فلان موضوع سازگاری پیدا کند، این به زن کمک فراوانی می‌کند تا راحت از جریان بگذرد، هر چند ممکن است مقداری افسردگی و رنجش احساس نماید. مهم آن است که مرد هم بکوشد از رنجش و افسردگی زن بکاهد و باید درک کند که زن نیز حق دارد از بی‌توجهی و تأیید نکردن شوهر بنالد و آن را بروز دهد، همان گونه که شوهر حق دارد در غار تنهایی‌اش گوشه بگیرد و از سخن گفتن بکاهد. اگر زن احساس کند که شوهر احساساتش را نفهمیده است، خیلی دشوار است که دردها و رنج هایش را کم کند.

مرد و زن می‌توانند از کانال احترام به این تفاوت‌ها و تنوع‌ها در آرامش و خوشی زندگی کنند؛ مرد می‌داند که زن به صحبت کردن نیازمند است تا از درون احساس راحتی کند، در نتیجه به این نیازش احترام می‌گذارد و کاملاً زن را تحریک، تشویق و پشتیبانی کرده

است، گرچه خود مرد چیزی نگفته باشد. هم‌چنین می‌داند که هنگام یورش و هجومِ زن یا انتقاد و سرزنش و نکوهش وی سکوت کند، چون درک دارد که این مرحله بسیار کوتاه و گذراست و به زودی زن آرامش می‌یابد و سرد می‌شود و بیش از پیش به شوهر احترام می‌گذارد و او را می‌پذیرد. مرد می‌داند که زن با سخن گفتن از مشکلاتش در واقع خودش را از لحاظ روحی و درونی تغذیه می‌کند و رشد می‌دهد و هرگاه زن احساس کند که شوهر به اوگوش می‌دهد، از گفتن باز می‌ایستد. و مرد احساس راحتی می‌کند وقتی می‌داند صحبت زن از مشکلات، به معنی کوتاهی مرد یا اشتباه در کردارش یا متهم کردن او نیست، بنابر این می‌تواند پس از این احساس، به سخنان زن گوش دهد، بدون این که پی ببرد که مسؤولیت حل همه‌ی مشکلات زن بر عهده‌ی اوست.

پس از این که مرد چگونگی گوش دادن به زن را بیاموزد، به امر مهم دیگری پی می‌برد و آن، این که گوش دادن به مشکلات زن، مرد را برای برون رفت از سکوت، تنهایی و گوشه گیری کمک می‌کند. همان گونه که باید زن هم بداند مرد به گوشه گیری و تنهایی و آرامش برای یافتن و سازگاری با مشکلات پیش رو نیاز دارد و باید به این نیاز احترام بگذارد و یاد بگیرد که گوشه‌گیری مرد به معنی کاهش عشق به زن و یا دوست نداشتن وی نیست، که سبب آن مشکلات و چالش‌های زندگی است. بنابر این زن با علم به این خصوصیت مرد، آن را بیش‌تر می‌پذیرد و از کنجکاوی و یا دلسردی دست بر می‌دارد و همواره مرد را به بی‌خیالی و بی‌توجهی به

اطرافیان متهم نمی‌کند، و می‌آموزد هنگامی که شوهرش توانایی توجه و تمرکز و شنیدن سخنان را ندارد به خوبی و احترام از سخن و صحبت دوری کند و منتظر فرصتی دیگر بماند.

زن باید بیاموزد که گوشه گیری مرد به هدف دوری از زن نیست، یا زن مقصر نیست، و باید بداند که چنین موقعیتی برای سخنان دوستانه و عاشقانه با شوهر مناسب نیست. اگر زن به شوهر محبت کند و وضعیت او را بپذیرد، این به خروج شوهر از گوشه گیری شتاب می‌بخشد. شوهر باید بداند که احساسات زن متغیر و دگرگون است؛ هرگاه این عواطف اوج بگیرد و اعتماد به نفس در زن تقویت شود، او سرچشمه‌ی عشق، فداکاری، توجه و صمیمیت به دیگران می‌شود، ولی اگر این احساسات فرو کاهد و زن احساس رنج و افسردگی کند، خلأ بزرگی در او پدیدار می‌شود و به محبت و توجه به دیگران بسیار نیازمند می‌گردد.

این دگرگونی‌ها جریانی عادی و فرصتی مناسب است تا شوهر به زن توجه کند و پشتیبانی، حمایت و محبتش را به او ابراز نماید، به جای این که او را سرزنش نموده یا چیزهایی را بطلبد که زن نمی‌تواند آن‌ها را برآورده یا آماده کند. مرد باید بفهمد که تغییر احساسات زن دال بر کوتاهی یا بی‌توجهی مرد نیست و دورانی گذرا و پایان پذیر است.

باید همسران این اختلاف و تنوع و تفاوت‌های زن و مرد را درک کنند و بدانند که هر یک حق دارد اراده و احساس خود را بروز

دهد و باید به تفاهم و قراردادی برسند که هر یک نیازهای دیگری را برآورد.

بی‌گمان هر انسانی، چه مرد و چه زن، حالات عاطفی غیر ثابت و سرشتی متغیر دارد، به عنوان مثال، کسی به حرف زدن تمایل ندارد و یا فلان کار را نمی‌تواند انجام دهد، این طبیعی است که ناگهان و بی‌علت و یا با علتی روشن، مزاج او تغییر کند. این دگرگونی‌ها گاهی زنان و شوهران را نگران می‌کند. اما لازم است به ماهیت این تحولات پی ببریم و بدانیم چرا به وجود می‌آیند، و گرنه به اشتباه باور می‌کنیم که عشق مرد و زن به پایان رسیده است.

معمولا در نهانخانه‌ی هر عشقی، ترس از رفتن یا کاهش یافتن آن وجود دارد و هرچه عشق بزرگ‌تر شود ترس از فقدان آن نیز افزایش می‌یابد. گاهی این ترس از تجربه‌های دردناک پیشین سرچشمه می‌گیرد، و وقتی این احساس منفی پدیدار گردد، فرد ناخودآگاه آن را برگردن طرف مقابلش می‌اندازد، هر چند طرف مقابل از حوادث گذشته مبرا باشد.

گاهی انسان احساسات منفی را در خود سرکوب می‌کند، ولی چون در کنار شریک زندگی‌اش احساس آرامش و پایداری می‌نماید ناخودآگاه از بروز این احساسات ترسی به دل راه نمی‌دهد. گاهی عشق زخم‌های گذشته را باز می‌کند تا فرد بکوشد از دردهای مدفون و کهنه رهایی یابد. به ناچار در چنین حالاتی عواطف دگرگون می‌شود و گاهی ترسی ناخودآگاه از کمرنگ شدن یا از بین رفتن دوستی و مهربانی میان زن و شوهر بروز می‌کند.

بنابراین باید در چنین مواقعی هر کدام دیگری را درک کند و برای چیرگی بر این نوع احساسات همدیگر را یاری دهند، نه این که به نتایجی اشتباه چشم بدوزند و جریانات بسیاری را که این ترس و پریشانی را تشدید می‌کند فراموش نمایند. بسا انسان از چیز مشخصی نگران و آزرده می‌شود یا می‌ترسد، اما به معنی پایان کار و زندگی نیست، چون این احساس منفی زود گذر است و انسان به خاطر عشقی که به طرف مقابل دارد به آرامش بر می‌گردد. در گذر زمان هر کدام از زن و شوهر عوامل واقعی نگرانی و رنجش خود را درک می‌کنند و می‌دانند که چه تجربه‌هایی بر عواطف و وضعیت کنونی‌شان تأثیر می‌گذارد، اما اندک اندک می‌توانند خود را از پیامدهای این تجربه‌های پیشین منفی آزاد نمایند.

تقویت روابط زن و شوهر

پیوند زناشویی تنها احساس عشق و عاطفه نیست، که هم‌چنین آمادگی برای فداکاری یا عمل به نفع طرف مقابل و گذشت از منافع شخصی است.

باید بین احساس عشق و رفتار عاشقانه تفاوت بگذاریم؛ احساس، مهم و اساسی است، اما کارهایی مثل فداکاری، گذشت و بخشش به خاطر طرف مقابل از پیوند سعادتمند و گرم و صمیمانه‌ی زناشویی پاسداری می‌کند.

یکی از امور مهم در پیوند زوجیت، چگونگی عملکرد زن و مرد در درمان بسیار محترمانه‌ی اختلافات شان است، برای تحقق این امر باید مهارت‌های زیر فراهم گردد:

۱ـ گوش دادن به یکدیگر همراه با گشاده دلی، توجه و درک.

۲ـ بیان واقعی خواسته‌ها و احساسات و عواطف خود.

۳ـ توجه به همه‌ی پیشنهادها و احتمالات ممکن و در نتیجه رسیدن به تفاهم و تصمیم.

پیوند زوجیت به محض تقدیم یک هدیه در فلان جا یا یک دسته گل در فلان مناسبت به رشد کامل و درست نمی‌رسد، که با گفت وگو، گوش دادن و تفاهم در زندگی روزمره تقویت می‌شود. گفت وگوی روزانه تأثیر شگرفی بر احساسات زن و شوهر نسبت به

هم می‌گذارد.

یکی از عناصر مهم در روابط انسانی، مقدار زمانی است که به این رابطه اختصاص داده می‌شود، آن هم موعدی هفتگی که زن و شوهر فقط به خود بپردازند، خواه درون خانه یا بیرون آن با شوخی وگپ وگفت عاشقانه و صمیمانه، البته نه برای حل یک مشکل یا تصمیم گیری در امری مهم در زندگی، که فقط برای ابراز عشق و تخلیه‌ی احساسات. چنین موعدی به شناخت واقعی و نزدیک همسران و نیز به تقویت پیوند محبت و عاطفه کمک می‌نماید.

برای تقویت پیوند زناشویی باید شوخی، نوازش، مالش و بوسه در میان زن و شوهر با مهربانی و خودجوشی کامل و به دور از هرگونه تکلف و تصنع و با سادگی و آرامی در زندگی روزمره و عادی برقرار شود و منتظر موعدی خاص هم برایش نباشند، که این باعث فزونش عشق و شعله‌وری دوستی در بین شان می‌گردد.

باید روزانه مدت کوتاهی یا حداقل دو بار در هفته را به گفت وگو و شنیدن سخنان یکدیگر اختصاص دهند که یکی پیوسته سخن بگوید و دیگری با پرهیز از قطع کلام و با تمرکز تمام و توجه کافی به او گوش دهد تا نوبت به او برسد. در این نشست تبادل آرا و احساسات به صورت پیوسته انجام می‌گیرد تا تفاهمی واقعی پدید آید و پیوندی پویا، استوار و زنده در بین زن و شوهر برقرار گردد.

یکی از راه‌های اشباع پیوند زوجیت و توسعه‌ی محبت در آن، چیزی به نام «رفتارهای عاشقانه» است که هر کدام از زن و شوهر

آن‌ها را به صورت داوطلبانه، خودجوش، فزونشی و مازاد انجام می‌دهد تا به طرف مقابلش محبتی بزرگ و احترامی شایسته نثار کرده باشد، همانند هدیه‌ی ناگهانی و بی‌مناسبت، گفت وگوی تلفنی و پیامک محبت آمیز، اهدای دسته گل، دعوت به شام و نهار بیرون از منزل، نوشتن جملاتی کوتاه و عاشقانه و...که نشانگر توجه به یکدیگر و همکاری و حمایت از هم است.

عشق، گیاه یا دانه‌ای است که برای رشد و ادامه‌ی شادابی و طراوت و رسیدن به زمان کافی از سوی زن و مرد و فداکاری و تلاش نیازمند است تا درگیری‌ها محو شود و پیوند عاطفی و پایدار صورت پذیرد. می‌توانیم عوامل زیر را از زیرساخت‌های پیوند زناشویی جوشان و توانمند بدانیم:

۱ـ گفتمان و پرسمان زن و شوهر.

۲ـ حل اختلافات و سوء تفاهمات.

۳ـ پای بندی به حمایت و حفاظت از یکدیگر، البته نه فقط برای دوری از امور منفی، که برای انجام وظیفه و ابراز احترام و پشتیبانی و هر آنچه که بیانگر اوّلویت و برتری دادن همسر بر امور دیگر باشد.

بی‌گمان گاهی یکی از آنان در اوج خستگی، تحمل اندک و احساس اندوه شدید به سر می‌برد که در چنین اوقاتی هرگز نباید باب مجادله و جنجال، بیان مشکلات یا ابراز عیوب و تقصیرات گشوده شود.

زن و شوهر باید نیک بدانند که وجود احساسات نادرست و امور

منفی، جریانی عادی است و سرکوب این احساسات و جلوگیری از بروز و به صحنه آمدن آن‌ها اشتباهی بزرگ می‌باشد، زیرا سرکوب کردن احساسات منفی به احتمال فراوان باعث سرکوبی احساسات مثبت بسیاری خواهد شد، و در نتیجه عشق و دوستی مرد و زن پنهان می‌گردد.

زن و شوهر اشتباه می‌کنند هنگامی که هر یک می‌کوشد به صورت کامل بر دیگری چیرگی و سیطره پیدا کند و گاهی طوری می‌شود که یکی هیچ کاری را جز در کنار دیگری دوست ندارد انجام دهد، یا یکی می‌کوشد همواره در پی دیگری باشد تا هر چه را از او در طول ۲۴ ساعت می‌طلبد برآورده کند. چنین رابطه‌ای گفت وگو و تفاهم آنان را بسی دشوار می‌کند. بهتر است هر کدام پاره‌ای از اوقاتش را به دور از دیگری و در فعالیتی متفاوت با فعالیت‌های مشترکشان سپری کند تا احساس استقلال و اعتماد به نفس در او زنده بماند.

پیوند همسری از راه توجه و حمایت هر یک از زن و شوهر از خویشتن، افزون بر توجه و حمایت از دیگری تقویت می‌شود و استواری‌اش فزونی می‌یابد.

فرهنگ همسرداری

خداوند عزوجل چه نیکو فرموده است:

«رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا» (فرقان/۷۴).

(خدایا! از همسران و فرزندانمان برای مان مایه‌ی چشم روشنی ببخش و ما را برای تقواپیشگان یک پیشوا قرار بده).

اما ما در کجای این فرهنگ سعادت زوجیت قرار دادیم؟ و چه بهره‌ای از آن برده ایم؟!

هرگاه کسی بخواهد نیازهای اساسی‌اش را در زندگی برآورد، بسیار می‌کوشد و برای زمان مشخصی هدفمندانه برنامه ریزی می‌نماید که گاهی این زمان آرزوهایی چند ساله‌اند. این انگیزه و برنامه ریزی در واقع همان محرک بنیادین در موفقیت و رسیدن به نیازها هستند که‌رغبت بقا به بقای رغبت وابسته است. ولی همین فرد هرگاه بخواهد ازدواج کند جزبه پول و هزینه نمی‌اندیشد که برای آن هم پس انداز معینی بس است و در نتیجه تصمیم و موعد ازدواج فرا می‌رسد.

واقعیت آن است که نگاه سطحی و ساده به زندگی زناشویی، بی‌برنامگی و پی نبردن به اهمیت این پیوند، و ماهیت، وظایف، مسؤولیت‌ها و روابط اجتماعی آن، باعث پیدایش چالش‌های فراوانی

در زندگی زناشویی می‌شود. علت آن است که فرهنگ ما نسبت به خوشبختی در زندگی گاهی به همین روال کنونی است، نه طبق آنچه که باید باشد.

با اعتراف به این که اطلاعات و فرهنگ ما از هنر خوشبختی در زندگی بسیار اندک است، خواه در محیط خانواده یا مدرسه و خواه حتی در رسانه‌های گروهی گوناگون، با وجود همه‌ی این‌ها در دورانی زندگی می‌کنیم که دارای تحولات پیوسته و فشارهای روانی، اجتماعی، عاطفی و اقتصادی طاقت فرسا و سریعی است که زندگی زناشویی و خانوادگی را زیرفشارهای درونی و بیرونی گوناگون قرار می‌دهد و سبب مشکلات فراوان و پیچیده‌ای می‌شود، به گونه‌ای که افراد به علت تراکم و انبوه فشارها بر حل مشکلاتشان توانایی ندارند و مهارت رویارویی با چالش‌ها را از دست داده‌اند. این امر آن اندازه که به موفقیت اجتماعی، فرصت ابراز وجود، همراهی کورکورانه و تقلید، و رقابت شدید و بدبختانه وابسته است به عوامل و نیازهای واقعی زندگی مرتبط نیست و از آن‌ها نشأت نگرفته است.

بی‌گمان رسانه‌ها و وسایل اطلاع رسانی فراوان در هرجا و هرگاه، باعث فشار روانی و اجتماعی و فزونی و انبوه چالش‌ها می‌شوند، تا جایی که افراد ناتوان می‌گردند یا حتی به درجه‌ی کودنی و سستی می‌رسند.

فشارهای خانوادگی از دو عامل بنیادی سرچشمه می‌گیرند:

۱ـ خواسته‌ها و نیازهای ضروری در زندگی.

۲ـ عواطف پریشان و روابط ناکام، اشباع نشده و غیر عاشقانه در قبال همسر.

فشارهای زندگی در واقع همان ناتوانی در سازگاری با خواسته‌های روانی، اجتماعی، عاطفی یا اقتصادی است که با احساس سستی، خستگی، دلزدگی، تنگنا، سیه روزی، ناسازگاری و عدم انعطاف همراه می‌شود و در نتیجه به ناخشنودی از زندگی خانوادگی و فروپاشی و ویرانی می‌انجامد.

زندگی زوجیت سامانه و سیستمی پیچیده است که از خواسته‌ها، مسؤولیت‌ها و نقش‌های گوناگون نسبت به هر یک از زن و شوهر تشکیل شده است و همین نقش‌ها، حقوق و تکالیفی را در خانواده برای اعضا فراهم می‌آورد. همان گونه که این مسؤولیت‌ها زحمت و رنج‌های بدنی، مالی و روانی بسیاری را بر افراد تحمیل می‌کند که به مدیریت، ساماندهی و احترام نیازمند است. اگر قدرت پاسخ گویی و واکنش کافی فراهم نشود در برابر مشکلات تسلیم می‌شویم و هر جا و هرگاه در انتظار انفجار فشار روانی می‌نشینیم.

خوشبختی در زندگی اکتسابی است و با تمرین و ممارست تقویت می‌شود، در مثال، فرد می‌تواند با تمرین و خوگرفتن بر کردار و رفتار نیکو به بزرگواری برسد و با میل و رغبت به سوی آن‌ها گام بردارد و فرد وقتی بزرگوار و فرزانه می‌شود که کارهای شایسته را فقط از سر بزرگواری و با کمال میل انجام دهد، و هدف دیگری نداشته باشد.

عوامل خوشبختی زن

۱ــ به یاد داشته باش که تو مرد نیستی:

بسیاری از زنان در زندگی خانوادگی شکست می‌خورند، چون عقده‌ی زن بودن دارند. چنین زنی از زن بودن خود احساس عزت و سربلندی نمی‌کند و سرپرستی و حق طبیعی شوهرش را در رهبری خانواده نمی‌پذیرد. در نتیجه در زندگی به چالش‌های بزرگ و پیوسته بر می‌خورد.

چنین زنی باید بداند که زن و مرد همدیگر را کامل می‌کنند؛ مرد ویژگی‌هایی دارد که زن ندارد و بر عکس. قیمومت و سرپرستی مرد به معنی خواری و پستی زن نیست، که برای رهبری، تدبیر، حکمت، شفقت، مهربانی، عشق و دوستی است و با این قیمومت کشتی زندگی به ساحل سعادت و خشکی امنیت می‌رسد.

۲ــ در پی نکات مثبت باش:

بسیاری از زنان چون نگاهی منفی به شوهرانشان دارند در زندگی احساس خوشبختی نمی‌کنند. اینان فقط به کاستی‌ها و کوتاهی‌های شوهران می‌نگرند، در حالی که ممکن است جوانب مثبت آنان بسی بیش‌تر از امور منفی‌شان باشد، ولی سیاه بینی و

منفی‌بافی بر هر کردارِ زیبا خط سیاه کشیده و به رفتارهای ناخوشایند چشم دوخته است.

زن باید نکات مثبت شوهرش را بیابد، آن‌ها را برشمارد و بستاید و بکوشد آن‌ها را تقویت نماید. هم‌چنین باید نکات منفی را تحمل کند و آن‌ها را به فراموشی بسپارد. اگر زن بدی را با خوبی پاسخ دهد این تأثیر شگرفی بر شوهر می‌گذارد و بسا باعث تغییر در رفتار شوهر می‌شود.

۳ـ مطمئن باش شوهرت تو را دوست دارد:

وجود چنین اطمینانی در احساس خوشبختی زن بسیار مهم است. همان گونه که باید شوهر گاه گاهی چنین اطمینانی را به همسرش بدهد و عشقش را ابراز کند، زن نیز باید خودش چنین چیزی احساس کند و در پی ایجاد عواملی باشد که از محبت شوهر نسبت به خود اطمینان یابد. نخستین عامل، تمایل اوّلیه‌ی شوهر برای ازدواج با اوست، این تمایل دلیلی بر عشق و محبت شوهر به زن، غیرت، و برآوردن نیازهای همسر، و... است.

۴ـ خوشبختی‌ات در قناعت است:

بسا زنی که به علت نگاه به اموال دیگران و خواسته‌های فراوان از شوهر، خود را از خوشبختی محروم کرده است، با این که می‌داند برای شوهر فراهم کردن آن خواسته‌ها امکانپذیر نیست. و هرگاه

چنین زنی، شوهرش را از فراهم آوری خواسته‌ها ناتوان ببیند از چشمشمی افتد و شوهر نماد تنبلی، مفت خوری، بی‌عرضگی و بدبختی می‌شود.

اگر این زن انصاف داشته باشد جوانب درخشان زیادی در زندگی‌اش می‌بیند. اگر در زندگی قانع باشد و از تقدیر و تقسیم الهی خشنود باشد، همین جوانبِ درخشان ضامن خوشبختی‌اش می‌شوند. در گذشته زن مسلمان بر آستانه‌ی درب منزلش می‌ایستاد و هنگام خروج شوهرِ به او می‌گفت تقوا داشته باشد و چیز حرامی وارد زندگی نکند، چون ما تحمل گرسنگی را داریم، ولی تحمل آتش جهنم را نداریم.

خوشبخت آن نیست که به هر چه می‌خواهد برسد، چون خواسته‌های انسان پایان نمی‌پذیرد و او همواره آرزو می‌کند تا در گورستان در خاک فرو افتد. خوشبختی واقعی در قناعت و رضایتمندی است.

۵ـ سعادت در لبخندت است:

اخم همیشگی و ترشرویی برای انسان، اندوه، دغدغه و پریشانی می‌آورد و باعث پیری زودرس و بیماری‌های خطرناک می‌شود. و خنده در دل خوشبختی می‌انگیزد، در قلب امید می‌کارد و درون دیگران را شادمان می‌کند. رسول الله ﷺ چه نیکو فرموده است:

«تَبَسُّمُكَ فِي وَجهِ أَخِيكَ صَدَقَةٌ».

(لبخندت به روی برادر یک صدقه است).

۶ـ شوهر را همان گونه که هست بپذیر:

برخی از زنان می‌کوشند سرشت و طبیعت شوهرشان را تغییر دهند تا با طبیعت خودشان هماهنگ گردد و در این راستا به انتقاد می‌پردازند با این گمان که شیوه‌ای سودمندو کارساز است. اما زن با این کار خودش را در امری غیر مفید خسته می‌کند، زیرا انتقاد زیاد باعث سرکشی و پا فشاری بر اشتباه می‌شود.

بهتر است زن، شوهر را همان گونه که هست بپذیرد و به او حق دهد که در برخی کارها و شیوه‌ها با وی مخالف باشد، چون دو نفر در همه چیز هماهنگ نیستند.

۷ـ دامنه‌ی اختلافات را نگستران:

اختلافات خانوادگی امری طبیعی است که می‌توان از آن‌ها در شناخت بیش‌تر هر یک از همسران از همدیگر بهره برد.ناپسند است که زن هنگام پیدایش هر اختلافی هرچند اندک، احساس کند که فاجعه رخ داده است. چنین زنی بر دامنه‌ی اختلافات می‌گستراند و در تنوره‌اش می‌دمد و باعث بروز اختلافات تازه‌ای می‌گردد که گاهی از اختلاف اوّلیه گسترده ترو ژرف‌تر است. اگر زن و شوهر به گفت وگوی آرام و مباحثه‌ی کارساز روی آورند و از فریاد و مشاجره بپرهیزند، این اختلاف در چند دقیقه به پایان می‌رسد و بازتاب و

تأثیری بر جای نمی‌گذارد، به شرطی که هر کدام برای پایان فوری درگیری و با پرهیز از آزار، نکوهش، لجبازی و پافشاری آزمند باشد.

۸ـ در توجه، سرگرمی و علاقه مندی‌های شوهرت شرکت کن:

هرچه موارد توافق زن و شوهر بیش‌تر باشد پایه‌های زندگی و همزیستی آنان استوارتر می‌گردد، و خوشبختی ثمره‌ی طبیعی این ازدواج می‌شود. زنِ نکته دان و خردمند کسی است که دنبال سرگرمی‌ها و نکات مورد علاقه‌ی شوهرش می‌گردد و می‌کوشد به آن‌ها علاقه نشان داده و یا انجام دهد تا با او به زمینه‌ای مشترک برسد. نباید مرد در بیابانی باشد و زن در بیابانی دیگر. مثلا اگر شوهر به مطالعه در موضوعات دینی، سیاسی، اقتصادی، یا پزشکی و... علاقه مند است زن نیز باید بکوشد به آن‌ها توجه کند، تا بدین وسیله به او عشق نشان دهد و برای خوشبختی‌اش تلاش نماید و با او در این باره گفت وگو کند تا سطح فرهنگی و معرفتی‌شان همسان گردد و با بهره وری از معارف و علوم همدیگر را خوشبخت کنند.

۹ـ خاطرات تلخ را فراموش کن:

چه زیبا بود آن روزگاری که با شوهرت احساس خوشبختی می‌کردی! آیا شوهرت عامل آن خوشبختی‌ها نبوده است؟! پس چرا به خاطر برخی اختلافات پیش آمده آن روزهای زیبا را فراموش

می‌کنی؟! چرا خاطرات خوش را همیشه به ذهن نمی‌سپاری؟! و خاطرات تلخ و دردناک را پشت سر نمی‌اندازی؟ جایگاهت در این سخن گذشتگان کجاست که گفته‌اند: بهترین شما کسی است که دوستی یک لحظه را پاس دارد.

گذشتگان برای یک لحظه دوستی و صفا احترام قایل بوده‌اند، پس ساعات شیرین، روزهای زیبا و شب‌های درخشان چه حکمی دارند؟!

۱۰ـ از کارهای نادر و استثنایی شوهرت افسرده نباش:

باید خودت را با شرایط استثنایی و اندکی که گاهی در کردار شوهرت عارض می‌شود سازگار کنی. بزرگ‌ترین درسی که از این می‌گیری آن است که بدانی نمی‌توانی بر همه چیز دست پیدا کنی، پس بهتر است با آرامی، مثبت اندیشی و خوش بینی با واقعیت روبه‌رو شوی تا بتوانی در شرایط پیش آمده و تحمیل شده بر تو، از میزان بیش تری از سعادت برخوردار شوی.

برای موفقیت در سازگاری با کارهای شوهرت باید بدانی:

۱ـ اگر کار، موقت و زود گذر است، با تمام توان بکوش آن را تحمل کنی.

۲ـ اگر همیشگی است واقعیت را بپذیر و بکوش با شوهرت مشارکت نمایی تا به راه حل مناسبی برسید.

۳ـ به یاد داشته باش که شوهرت آن کار را به خاطر تو و بچه

هایت انجام می‌دهد.

۴ـ بدان که اگر او این کارهای استثنایی و اندک را انجام ندهد، نمی‌تواند به نیازها و خواسته‌های شما پاسخ گوید.

۱۱ـ بر تحمیل دیدگاهت اصرار نکن:

برخی از زنان با رغبت زیاد و اصرار فراوان می‌کوشند دیدگاه‌های خود را بر شوهر تحمیل کنند و گاهی هم شوهر در پاره‌ای موضوعات و صرفاً برای اشباع و ارضای غرور زن با او موافقت می‌کند، ولی زن در گزافه گویی و خودستایی پیشتازی کرده و به شوهر اجازه نمی‌دهد در هیچ کاری با او مخالفت کند، که به ناچار در چنین وضعیتی مرد بی‌مهابا او را متوقف می‌نماید و در نتیجه با چالش‌های گوناگونی روبه‌رو می‌شوند.

۱۲ـ مواظب زیبایی و آراستگی خود باش:

حفاظت از زیبایی و آراستگی تأثیر فراوانی بر حالات روانی تو دارد. زنی که در این‌باره بی‌خیال است و کوتاهی می‌کند ممکن است در معرض تنفر و دلزدگی شوهر قرار گیرد، طاقت همنشینی با او را نداشته باشد و تمایلی به شنیدن سخنانش از خود نشان ندهد. و این بر روح و روان زن تأثیر منفی می‌گذارد. هیچ راهکاری نیست جز این که زن در آرایش و پیرایش و تمیزی خود نزد شوهر بازبینی کند.

زنی که به آراستگی و زیبایی‌اش اهمیت می‌هدـ البته بدون

زیاده روی پیش از شوهر، روان و درون خود را خوشگل و خوشبخت می‌نماید. زنی که مواظب سلامتی و تمیزی خود است هیچ گاه با صدای تند و خشن با شوهرش سخن نمی‌گوید، جملات کوچه بازاری و بیهوده بر زبان نمی‌آورد، آنچه را شوهر نمی‌پسندد نمی‌گوید، و به طور زننده باد گلو و آروغ در نمی‌آورد؛ برای شوهر خود را عطر می‌زند، می‌آراید و در بهترین پوشش پدیدار می‌گردد.

۱۳ـ بر نگرانی چیره شو:

آینده‌ی زندگی زناشویی، زنان بسیاری را به نگرانی دچار می‌کند؛ برخی از بالا رفتن سن خود نگرانند، بعضی از بحران‌های مالی می‌هراسند و پاره‌ای از وجود زن دیگری در دل شوهر می‌ترسند. دروازه‌ی ترس و نگرانی بسیار گسترده است و عوامل فراوان و بی‌حد و مرز و بدون ضابطه و قانون زیادی دارد. هر که در چنگال ترس و دلهره اسیر شود امیدی برای خوشبختی‌اش نمی‌ماند.

زن باید در همان روزی زندگی کند که در آن است و برای فردا خوش بین و مثبت اندیش باشد، چون فقط خداوند یکتا از آینده خبر دارد. بسا فردا بهتر از امروز و دیروز باشد. پس چرا نگرانی؟! نگرانی هیچ مشکلی را حل نمی‌کند و به سوی کار مثبتی پیش نمی‌رود، که باعث مشکلات می‌شود و کارهای آسان را دشوار می‌کند و کردار و رفتار و پندار را به سوی منفی و تاریکی سوق می‌دهد. ولی خوش بینی یاور تفکر سالم و اندیشه‌ی درست است و راه حل‌های

مناسبی برای هر قضیه پیش رو می‌گذارد. حتی اگر مشکلاتی پیش آید فرد خوش بین و متوکل بر خدا زودتر از آن‌ها بیرون می‌رود و از گزندشان رهایی می‌یاد.

شاعری در این باره گفته است:

(چشم‌هایی بیدار ماند و چشم‌هایی خوابید، برای اموری که می‌شوند یا نمی‌شوند،

خدایی که دیروز تو را بسنده بود، در فردا و آینده هم بسنده خواهد بود،

پس تا می‌توانی دغدغه و نگرانی را دور بینداز، که همراه داشتن دغدغه و نگرانی، دیوانگی است).

۱۴ـ درنگ کن و بیندیش:

اندیشیدن بسیار سودمند است، چون بر تمام فکرهای بد و پندارهای اشتباه چیره می‌شود. اندیشه، اشتباه بودن نظریه‌ی «نبرد و کشمکش بین اشیا» را روشن می‌سازد، خواه بین دسته‌های پرندگان در آسمان باشد، خواه غیر آن. اندیشیدن در تنوع جنس‌ها، نژادها، رنگ‌ها، زبان‌ها، رسوم و عادات، و هر چه در جهان است مثل دریاها، کوه‌ها، درختان، زمین، آسمان، خورشید، ماه، ستارگان و هر چه در آفرینش است سودمند می‌باشد. هر چه در هستی است همکار و مکمل چیزهای دیگر است.

۱۵ـ از روزمرگی بپرهیز:

بسیاری از مردم از روزمرگی و روتین بودن و ساختار تکراری زندگی خود خسته شده‌اند. بهتر است این گروه گاه گاهی از این روزمرگی در آیند و کارهای تازه‌ای را انجام دهند که پیش‌تر نکرده‌اند، همانند:

- در یادگیری یک سرگرمی نو مثل کامپیوتر یا داستان نویسی با شوهرت مشارکت کن.
- همراهش با صدای بلند کتابی را بخوان و با یکدیگر به تبادل خواندن و بحث وگفت وگو بپردازید.
- در یک بازی سرگرم کننده و سودمند با او شریک شو.
- با ماشین همراهش برو، بدون تعیین جایی مخصوص.
- مسابقه‌ای را برای حفظ قرآن و احادیث و نشست‌های دینی و فرهنگی برگزار کن.

۱۶ـ برای دیگران عذر بتراش:

ناپایداری روحی و تحولات مزاجی افراد باعث دلتنگی، بدفهمی و بدگمانی بسیار به دیگران می‌شود. پس باید تیزی این تحولات مزاجی را کاهش دهی و آن را خوب درک کنی، چون برای رهایی از پیامدهای منفی‌اش تو را یاری می‌دهد.

از انتقاد دیگران دلتنگ و افسرده نشو، شاید توجیه و دلیل موجهی داشته باشند. رنجش‌ها، آزردگی‌ها و عصبانیت‌های

صبحگاهیِ شوهرت را فراموش کن. واکنش‌های احساسی و برخوردهای عاطفی، تو را به اشتباه نکشاند. با هر مشکلی که روبه‌رو می‌شوی شوهرت را سرزنش نکن؛ بهتر است آن را به تحولات مزاجی و دگرگونی‌های روحی خودت ارتباط بدهی.

۱۷ـ به شوهرت اعتماد کن:

پی گیری تمام کارها و تحرکات شوهر، خوشبختی‌ات را از تو می‌ستاند و در دلت تردید و گمان می‌انگیزد.

هم‌چنین روحیه و روان را آزار می‌دهد و او رابه دشمنی و سخت گیری و سرکشی نسبت به تو وادار می‌کند. باید به شوهرت اعتماد کنی و او را به حال خود واگذاری، چون این در تمام حالات برای تان بهتر است.

۱۸ـ جلوی دخالت دیگران را بگیر:

وجود فرد سومی در عرصه‌ی زندگی زناشویی بیش از این که باعث اصلاح شود، امور را مختل می‌کند، به ویژه اگر وی با یکی از همسران نسبتی داشته باشد. گاهی به علت دخالت وی که چیزهایی را با ادعای محبت و علاقه‌مندی به منافع شوهر یا زن پیشنهاد می‌کند مشکلات اساسی و بنیادی ایجاد می‌شود، و اگر در یکی از زوجین گوش شنوایی برای فرد دخیل باشد یک مشکل، آغاز زنجیره‌ای از رنج‌ها و مشکلات دیگر می‌گردد.

۱۹ـ منتظر بدبختی و سیه روزی نباش:

یک دیدگاه اشتباه وجود دارد مبنی بر این که خوشبختی زناشویی بیش از یک سال و دو سال به طول نمی‌انجامد و سپس زندگی دچار روزمرگی و سردی و تلخی می‌شود، به ویژه وقتی که پای بچه در میان باشد و نیازها و خواسته‌ها فزونی گیرد. گرچه درست است که بسیاری از همسران این را احساس می‌کنند، ولی این یک قاعده و قانون نیست، چون نمونه‌های فراوانی در بین خانواده‌ها سراغ داریم که در طول زندگی خوشبخت زیسته‌اند وآن سیه روزی و سردی مورد انتظار بعضی‌ها، در میان شان پیدا نشده است، چون آنان قواعد سعادت را شناخته‌اند و در زندگی خود اجرا کرده‌اند و با آرامی و حکمت با همه‌ی موانع و چالش‌های راه به خوبی روبه‌رو شده‌اند.

۲۰ـ اجتماعی باش:

نگذار درون گرایی و توجه زیاد به خویش، تو را از فواید زندگی اجتماعی محروم کند، زیرا گوش دادن به دیگران، مشارکت در گفتار و دیدگاه‌ها، و همکاری با دیگران در حل مشکلات باعث خوشبختی بسیاری در روان انسان می‌شود. چون انسان در طبیعت و سرشت خود اجتماعی است و در کسی که انس و الفت نمی‌گیرد و نمی‌دهد هیچ خیری نیست. چه نیکو است سخن کردگار که فرموده:

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ

لِتَعَارَفُوا» (حجرات/۱۳).

(آهای مردم! به یقین ما شما را از یک نر و ماده آفریدیم و شما را ملت‌ها و تیره‌هایی قرار داده‌ایم تا همدیگر را بشناسید).

مشارکت با شوهر در کارهای خیریه نیز از امور اجتماعی است، چون باعث راحتی و آرامش و اطمینان بسیاری در دل می‌شود و رابطه‌ی شما را فزونی می‌بخشد. باید درباره‌ی سرپرستی یتیمی با هم صحبت کنید یا از پشتیبانی یک خانواده‌ی نیازمند یا بیماری که نیازمند درمان است و امثال این‌ها سخن بگویید. مهم آن است که به مسائل دیگران و غم و شادی‌های شان اهمیت بدهی.

۲۱ـ تغییر پذیر باش:

همه چیز در هستی در معرض تغییر است، خواسته‌ها و توجهات انسان نیز در مراحل زندگی به طور طبیعی تغییر می‌کند و این به او کمک می‌نماید تا در رفتار و کردار منفی‌اش تجدید نظر کرده و آن‌ها را با شیوه‌های مثبت جا به جا نماید. از آن جمله:

- هدر دادن وقت در امور بیهوده، همانند مکالمات تلفنی دراز مدت که جز وقت کشی و تلف عمر بهره‌ای در پی ندارد، در حالی که می‌توان از وقت در مطالعه، دانش، معرفت و دیگر چیزهای سودمند مثل جلسه، همایش و... استفاده کرد.
- توجه زیاد به لباس و... که گاهی به مخالفت با اسلام منجر می‌شود.

• پی گیری کارهای هنری پست و ناپسند و هدر دادن زمان در پای کانال‌های ماهواره‌ای فحشا و منکر.

همه‌ی این‌ها روش‌هایی منفی هستند که به درنگی برای تغییر نیاز دارند.

۲۲ـ از خدا پاداش بخواه:

اگر می‌خواهی به خوشبختی خانوادگی برسی، باید بدانی چه پاداش و ثوابی به ازای فرمان برداری از شوهر و همزیستی نیکو نزد خدا در انتظار توست، زیرا رسول الله ﷺ گفته است:

«إِذَا صَلَّتْ الْمَرْأَةُ خَمْسَهَا وَصَامَتْ شَهْرَهَا وَحَفِظَتْ فَرْجَهَا وَأَطَاعَتْ زَوْجَهَا قِيلَ لَهَا ادْخُلِي مِنْ أَيِّ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ شِئْتِ» (روایت از احمد، وآلبانی آن را حَسَن لغیره دانسته است).

(هرگاه زن پنج وعده‌اش را نماز گزارد، ماهش را روزه بگیرد، شرمگاهش را نگه دارد و از شوهرش فرمان برد، به او گفته می‌شود: از هر درِ بهشت که می‌خواهی داخل شو.)

و نیز فرموده است:

«أَلا أُخبرُكُم بِنسائِكُم فِي الجَنَّةِ؟ قَالُوا: بَلَى يَا رَسُولَ الله، قَالَ: كُلُّ وَدُودٍ وَلُودٍ إِذَا غضبت أَو أُسيءَ إِلَيها أَو غَضِبَ زَوجَهَا قَالَت: هَذِهِ يَدِي فِي يَدِكَ لَا أكتَحِل بِغَمضٍ حَتَّى تَرضَى» (دار قطنی و طبرانی).

(آیا شما را از زنانتان در بهشت خبر دهم؟ گفتند: آری ای رسول خدا، فرمود: هر زن دوست داشتنی و زاینده‌ای که هرگاه

خشمگین شود یا به او بدی شود یا شوهرش خشم گیرد، بگوید: این دستم در دست توست، پلک روی هم نمی‌گذارم تا خشنود شوی.)

یکی از نمادهای پاداش خواستن از خداوند معامله به وسیله‌ی نیت است؛ پس برای خود نیت نیکو قرار بده تا بدان به ثواب برسی. اگر نیکی به شوهر، معاشرت شایسته و فرمان برداری از او را در واقع اطاعت از خداوند بدانی پاداش داری، حتی خوردن، نوشیدن و خواب تو اگر برای تقویت بدن جهت فرمان برداری از خدا باشد اداش داری. بدین ترتیب تمام روزت به رستگاری، پاداش و سودمندی تغییر می‌یابد و به بهره‌ی اخروی تو افزوده می‌شود و این بی‌گمان باعث خوشبختی و آرامش روانی و اطمینان قلبی می‌گردد.

پیامبر ﷺ فرموده‌اند:

«إِنَّ اللَّهَ كَتَبَ الْحَسَنَاتِ وَالسَّيِّئَاتِ ثُمَّ بَيَّنَ ذَلِكَ فِي كِتَابِهِ؛ فَمَنْ هَمَّ بِحَسَنَةٍ فَلَمْ يَعْمَلْهَا كَتَبَهَا اللَّهُ عِنْدَهُ حَسَنَةً كَامِلَةً، فَإِنْ هَمَّ بِهَا فَعَمِلَهَا كَتَبَهَا اللَّهُ لَهُ عِنْدَهُ عَشْرَ حَسَنَاتٍ إِلَى سَبْعِ مِائَةِ ضِعْفٍ إِلَى أَضْعَافٍ كَثِيرَةٍ وَمَنْ هَمَّ بِسَيِّئَةٍ فَلَمْ يَعْمَلْهَا كَتَبَهَا اللَّهُ لَهُ عِنْدَهُ حَسَنَةً كَامِلَةً فَإِنْ هُوَ هَمَّ بِهَا فَعَمِلَهَا كَتَبَهَا اللَّهُ لَهُ سَيِّئَةً وَاحِدَةً» (متفق علیه).

(به یقین خداوند نیکی‌ها و بدی‌ها را نوشته و سپس آن‌ها را در کتابش بیان کرده است. پس هر کس قصد کار نیکی کند، و آن را انجام ندهد، خداوند نزد خود یک نیکی کامل نوشته است، و اگر قصد کند و انجام دهد خداوند نزد خود ده نیکی تا هفتصد برابر و چندین و چند برابر نوشته است. و هر که قصد کار بدی کند و انجام ندهد،

خداوند نزد خود یک نیکی کامل نوشته است و اگر او قصد بدی کند و به انجام رساند خداوند یک بدی نوشته است).

۲۳ـ در پی همنشین خوب باش:

همان‌طور که گفته‌اند: طبیعت آدمی از خصلت‌های همنشینان می‌دزد. رفیق از رفیقش، چه مثبت و چه منفی، اثر می‌پذیرد. اگر در پی سعادت، خوش بینی، امید، رستگاری، آرامش روانی، نرمی، اطمینان و راحتی هستی، پس باید همنشینی‌ات در این فاز مثبت و سودمند باشد.

۲۴ـ دارای اهداف بلند در زندگی باش:

با وجود این که افراد دارای اهداف بلند و دید گسترده، همواره در کار و تلاشِ پیوسته و اندیشه‌ی ناگسسته‌اند و چگونگی رسیدن به برنامه‌های شان و گذر از موانع را می‌کاوند، در عین حال بیش از دیگران احساس خوشبختی می‌کنند، حتی هرگاه بیش‌تر کار می‌کنند و بیش‌تر خسته می‌شوند و بیش‌تر تلاش می‌نمایند، بیش‌تر احساس خوشبختی می‌کنند، چون درخشش سعادت در برابرشان در افق هویدا می‌گردد تا دردهای‌شان را بکاهد، رنج‌های شان را به فراموشی بسپارد، سختی‌ها را از ذهن پاک کند و آنان را به آرزوی‌شان نزدیک کند.

بنابر این، ای خانم محترم و همسر گرامی! بکوش در زندگی

اهداف بزرگی داشته باشی، و آیا از رضای آفریدگار و رسیدن به اوج مراتب عبودیت چیزی بالاتر وجود دارد؟!

۲۵ـ همواره با خدایت تماس داشته باش:

پیوند همیشگی با خداوند عزوجل سبب سعادت، اطمینان و راحتی روانی می‌گردد:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸).

(کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان با یاد خدا آرام می‌گیرد، هان! با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد.)

ارتباط با خدا از عوامل شادی و خوش حالی است:

«قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ» (یونس/۵۸).

(بگو به فضل و رحمت خدا، پس با این باید شادمان گردند، این بهتر است از آنچه جمع می‌کنند.)

روی گردانی از یاد، طاعت و شکر خدا باعث بدبختی و تنگی در دنیا و آخرت است:

«وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى» (طه/۱۲۴).

(هر که از یادم روی گرداند، به یقین برایش معیشتی سخت است و روز قیامت او را کور بر می‌انگیزد).

برای تماس همیشگی با خداوند:

۱ـ بر ادای نمازهای پنجگانه در وقت شان پای بند باش.

۲ـ بر انجام عبادت‌های اضافه بکوش.

۳ـ ذکر خدا و درود بر پیامبر ﷺ را زیاد بر زبان آور.

۴ـ بر دعا، ثنا، تضرع و استغفار در برابر خدا بیفزای.

۵ـ زیاد قرآن تلاوت کن.

۶ـ بر انجام فرض‌ها و ترک حرام‌ها پای بندی کامل داشته باش.

۷ـ به حجاب شرعی پای بند باش.

۸ـ خانه‌ات را از کارهای زشت و ابزار لهو و آلات بیهوده پاک کن.

آیا صلاحیت ازدواج داری؟

نخست: آقا! آیا در روابط همسرانه توقع زیادی داری؟

ممکن است بخشی از آرزوهایت برآورده شود؛ یعنی دختری بیابی که عشقش فقط برای تو باشد، ولی این زن هم به نوبه‌ی خود به همان نسبت از تو عشق و سعادت می‌طلبد، و تو از او چهره‌ای را می‌خواهی که او هم دوست دارد در تو تحقق یابد. بنابر این اگر تو و او در پرتو واقعیت‌ها و حقایق به آرزوها و ایده‌آل‌های خود نرسید، ازدواجتان به بن بست و ناکامی می‌رسد و چیزی برایتان محقق نمی‌شود.

گاهی به خانه بر می‌گردی و انتظار داری همسر غذایی لذیذ نزدت بگذارد و سر تا پا گوش باشد تا از مشکلات و امور روزانه‌ات برایش سخن گویی، ولی وقتی با واقعیت روبه‌رو می‌شوی توقعات تو بر باد می‌رود.

انباشت چنین احساساتی تو را وا می‌دارد که بپرسی آیا واقعاً با مناسب‌ترین دختر ازدواج کرده‌ای؟ که گاهی بسیار در تنگنا قرار می‌گیری و ناامید می‌شوی و به طلاق روی می‌آوری، به امید این که بار بعدی گمشده ات را بیابی.

واقعیت بنیادین آن است که ازدواج به تنهایی تو را به سعادت نمی‌رساند و میزان خوشبختی آن اندازه که به خودت وابسته است به

خانمت بستگی ندارد. اما چگونه می‌توانی خودت را برای ازدواج آماده، مناسب و صالح گردانی؟

این در آغاز به تجربه‌های کودکی ات وابسته است، به ویژه به تأثیرات، برداشت‌ها و تصوراتی که در آغاز کودکی از ازدواج و چگونگی آن در ذهن و شخصیت خود قرار داده ای. نگرش جا افتاده در ذهنت پیرامون ازدواج که بر گرفته از کیفیت ازدواج پدر و مادرت است تا حدود زیادی دیدگاه تو را نسبت به ازدواج تشکیل می‌دهد؛ اگر ثمره‌ی یک ازدواج شکست خورده یا ناکام هستی، بهتر است پیش از آن که به فکر خوشبختی ازدواجت باشی از لحاظ روحی خودت را سبک کنی، چون در بدترین احتمال، ممکن است هدفت از ازدواج عوامل روانی و عاطفی باشد.

بسیاری وقت‌ها ضمیر ناخودآگاه ما را از یک حقیقت مهم دور می‌کند و آن این که هدف از ازدواج باید خوشبختی باشد، ولی گاهی به خاطر اهداف دیگری به ازدواج روی می‌آوریم؛ ازدواجی که برای رسیدن به جایگاه یا موقعیت اجتماعی باشد بر پایه‌های روان پریشی، رنج درونی و ناکامی اجتماعی استوار است، یا ازدواجی که برای امور جنسی محض باشد ازدواجی کودکانه است، هر چند عامل جنسی باعث و انگیره‌ی عشق است و عشق بدون آن تداوم نمی‌یابد، چون مسائل جنسی نیازهای عقلی و جسمی را هم زمان برآورده می‌کند. لذا زن و شوهری که از لحاظ عقلی و جنسی هماهنگ و کامل باشند از امور جنسی بهترین بهره را می‌برند و به خوشبختی می‌رسند. عامل جنسی به تنهایی نمی‌تواند ما را ارضا کند، حتی در چنین حالتی به

مواد مخدر می‌ماند که تا مدتی تسکین می‌دهد و سپس آرامش از بین می‌رود.

انگیزش ناخودآگاه که به خاطر عواملی غیر از مسائل جنسی ما رابه سوی ازدواج می‌کشاند، اغلب برای ارضای گرایش‌هایی ذاتی است که افراد نتوانسته‌اند آن‌ها را در خود برآورده و ارضا کنند، یا گاهی انگیزه، نقص و کمبودی است که شخص می‌خواهد با ازدواج آن را جبران کند.

پایه‌ها و مبانی اشتباهی که ازدواج بر آن استوار گردد جز مدت اندکی ادامه نمی‌یابد، زیرا شوهر نمی‌تواند شخصیت دیگری را از زنش بیافریند و هم‌چنین زن نمی‌تواند به شوهرش غیر آنچه هست شخصیت دیگری ببخشد. شوهری که اعتماد به نفس خود را از اعتماد به نفس همسر به خود کسب می‌کند، هرگاه محبت یا اعتماد زن نسبت به او کاهش یابد باری دیگر ناتوان و سست می‌گردد، یا کاملاً فرو می‌پاشد و یا دوباره می‌کوشد از جای دیگری اعتماد به نفس به دست آورد.

هم‌چنین درست نیست دختر به ازدواجی روی آورد که می‌خواهد مرد را اصلاح کند، چون هر چند مرد بکوشد خود را برای خشنودی همسرش تغییر دهد، ولی عواطف و احساسات و گرایش‌های وی بر حال اوّلش می‌ماند و سرانجام زمانی و از جایی بیرون می‌زند و بروز می‌کند.

شوهر گرامی! پیش از عقد و ازدواج به این سفارش‌ها پای‌بند

باش:

* هرگاه قصد کاری کردی باید نماز استخاره ادا کنی و به خدا پناه ببری تا آنچه را برایت شایسته است برگزیند. پیامبر ﷺ الگوی توست؛ او از خدا خیر می‌خواست و به یارانش چگونگی خیرخواهی (استخاره) را آموزش می‌داد. استخاره به خود ازدواج بر نمی‌گردد، چون ازدواج خیر محض است، ولی به امور دیگری پیرامون آن ارتباط دارد، همانند زمان ازدواج، همسری که می‌خواهی برگزینی، مکان ازدواج، کارها و هزینه‌های آن و دیگر مسائلی که باید از خداوند خیرش را بخواهی.

* مشورت، یعنی در پی نظر درست بودن از کسانی که به دانش و امانتداری‌شان برای نیازهایت در امر میمون ازدواج اعتماد داری. خداوند به حق فرموده:

«وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ» (آل عمران/۱۵۹).

(در کار با ایشان مشورت کن و هرگاه تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن.)

مشورت، عیب و ناتوانی نیست، چون درهایی را برایت می‌گشاید که از آن آگاه نبوده ای. مشورت از نشانه‌های خردمندان است و هر کس از آن دوری گزیند خودخواه و مستبد است. از قدیم گفته‌اند: «هرگاه خدا بخواهد کسی را نابود کند او را با خودرأیی‌اش از بین می‌برد.» و نیز گفته شده: چنگ زدن به مشورت باعث نجات است. هم‌چنین: «وقتی با مردم مشورت می‌کنی در خرد آنان شریک

می‌شوی.»

همواره مشورت واستخاره را مد نظر داشته باش تا به خواست خداوند گام هایت درست و بجا باشد. امام ابن تیمیه ـ رحمه الله ـ می‌گوید: هر که مشورت کند پشیمان نمی‌شود و هر که استخاره نماید زیان نمی‌بیند. گفته‌اند: هر که با آفریدگار استخاره کند و با آفریدگان مشورت نماید زیان نمی‌کند.

* از دعا غافل مشو که بهترین کار همراه استخاره و مشورت است. پافشاری و تداوم در دعا از بزرگ‌ترین عبادت هاست. پیامبر ﷺ فرموده است:

«الدُّعَاءُ هُوَ العِبَادَةُ»

(دعا همان عبادت است.)

زمان‌های زیادی برای اجابت دعاست که باید مغتنم بشماری:

ـ دل شب و وقت سحر

ـ پس از نمازهای فرض

ـ میان اذان و اقامه

ـ هنگام بارش باران

ـ آخرین ساعت در عصر روز جمعه و پیش از غروب

ـ در سجده‌های نماز

ـ پس از تشهد آخری

ـ ماه رمضان و شب قدر.

... تا خانم خود را به دست آوردی؟

تا این که بر دل، فکر و رفتار خانمت چیره شوی باید پاره‌ای از سفارش‌ها را به کار ببندی:

۱. از خدا بترس و بر زن خود ستم نکن، حتی با یک کلمه‌ی زننده.

۲. به میزان توان باید برای همسرت هزینه کنی. سرپیچی از پرداخت نفقه بدون عذر جایز نیست، حتی اگر زن ثروتمند باشد. در حدیثی آمده است: «بهترین دینار آن است که برای خانواده‌ات خرج کنی» (مسلم و احمد).

۳. آنچه را در دین و دنیا نیاز دارد به او بیاموز.

۴. باید با خانمت گشاده رو و خندان باشی.

۵. برای صدا زدنش کلماتی شیرین برگزین.

۶. به خاطر زحمتی که برای تو و فرزندانت می‌کشد از او تشکر کن.

۷. به همسرت خوش گمان باش و علیه او جاسوسی نکن و در پی لغزش‌هایش مباش.

۸. از شرم و حیای وی پاسداری کن و تو هم به آن مزین باش.

۹. رازش را برای هیچ کس فاش نکن، چون بیم قطع ارتباط پیش می‌آید، کینه و دشمنی می‌آفریند و نشان بداخلاقی است.

۱۰. نزد فرزندان صدایت را بر او بلند نکن، چون تأثیر بدی در آینده دارد.

۱۱. مپندار که منزل فقط با وجود زن آباد می‌شود و با نبودنش ویران می‌گردد، زیرا آبادانی و ویرانی خانه به هر دوی شما بستگی دارد.

۱۲. هرگاه خواست به او اجازه بده به دیدار خانواده‌اش برود و به خانواده‌اش هم اجازه بده در زمان های مشخصی به خانه‌اش بیایند، چون این از صله‌ی رحم است.

۱۳. وقتی را برای بیرون رفتن با همدیگر و بهره بردن و تفریح کردن و خرید چیزهای لذت بخش و پاک در محدوده‌ی پای بندی به اسلام اختصاص بدهید.

۱۴. راه‌های آسایش وی را فراهم کن، همانند تفریح یا هدیه‌ای که احساس کند همواره در دل و ذهنت هست.

۱۵. از محل کار با او تماس بگیر و احوال را بپرس و بگو که به فکرش هستی و مشتاق دیدارش می‌باشی. البته نه برای پرسیدن این که غذا چه داریم، یا مشکلات فرزندان یا امثال این‌ها.

۱۶. بدان که سرزنش همراه با نرمی، آرامی، محبت، روشنی و

صراحت دردآور نیست.

۱۷. باید در حد معقول غیرت خود را به او نشان دهی تا محبتت را احساس کند و از زیاده روی بپرهیز که باعث شک و گمان می‌شود و از سستی و کندی در این باره نیز بپرهیز که سبب آزردگی، خستگی، دل زدگی و بی‌توجهی در وجود زن می‌شود.

۱۸. او را بدون رضایتش در یک خانه با هوویش مسکن مده، چون باعث زیان و آسیب هر دو می‌شود. در حدیثی پیامبر ﷺ فرموده‌اند:

«لَا ضَرَرَ وَلَاضِرَارَ» (ترمذی آن را حدیثی حسن وصحیح دانسته است).

(زیان زدن و زیان دیدن ممنوع است).

۱۹. اگر بیش از یک همسر داری در نوبت شبانه، مخارج و سرپرستی عادل باش.

۲۰. هنگام نیاز با خانمت همکاری کن، چون رسول الله ﷺ در خدمت خانواده‌اش بود.

۲۱. جز در صورت ناسازگاری او را کتک نزن، کتک هم باید شدید، دردآور، شکننده و زخمی کننده نباشد.

۲۲. به او احترام بگذار و خوارش مکن.

۲۳. با او نرمی، شوخی و بازی کن.

۲۴. نسبت به او دلسوز و مهربان باش.

۲۵. هنگام سبکسری‌ها و سبک مغزی هایش صبور باش.

۲۶. هنگام خشمش عاقلانه برخورد کن.

۲۷. در نیکی به پدر و مادرش او را یاری کن.

۲۸. در پاره‌ای مسائل با او مشورت کن، هر چند ممکن است نظرش را نپسندی.

۲۹. تا پاسی از شب با هم بیدار باشید، حرف بزنید و کام بجویید.

۳۰. اگر می‌توانی و او هم نیاز دارد برایش خدمتکار بگیر.

۳۱. او را از هر خطری حفظ کن.

۳۲. خوبی هایش را بروز بده و عیب هایش را بپوشان.

۳۳. تغییر مزاج و دگرگونی عواطف و احساساتش را تحمل کن، به ویژه هنگام عادت ماهیانه و بارداری.

۳۴. بی‌خبر از مسافرت برنگرد و او راغافل گیر مکن.

۳۵. به او خیانت مکن.

۳۶. از تقصیراتش بگذر.

۳۷. دلش را شاد کن.

۳۸. از حرام به او مخوران.

۳۹. بیش از توانش او را مکلف مکن.

۴۰. هنگام بیماری بر او سخت مگیرو تخفیف بده.

۴۱. واژه‌ی «طلاق» را بر زبان مران، چون می‌دانی کینه آورترین حلال است.

۴۲. با الگوبرداری از پیامبر ﷺ در دهانش لقمه بگذار.

۴۳. فضل و بخشندگی را فراموش مکن.

۴۴. به احساساتش احترام بگذار.

۴۵. در رفتار، بخشایش و گذشت الگوی وی باشی.

۴۶. همواره او را بر انجام به موقع نمازها تشویق کن.

۴۷. از اسرار آمیزش جنسی نباید نزد کسی سخن بگویی، زیرا وقتی مردی با دوستش از شادابی و تحرکِ جنسی زنش می‌گوید، گویا او را نسبت به زنش تشویق و تحریک می‌کند، و اگر از افسردگی و خستگی جنسی همسرش بگوید، بسا آن مرد بکوشد به خاطر ناتوانی شوهر، دل زن را شاد کند. اگر شوهر از توان جنسی خود بگوید آن دوست به او در ورود به منزلش اعتماد نمی‌کند و اگر از ناتوانی خودش بگوید شاید پس از این که نقطه ضعف خود را آشکار کرده است، دوست را به فریب دادن همسر خویش تحریک کرده باشد.

۴۸. با خانم خود خوب صحبت کن و با شیوه‌ای نرم، محبت آمیز و پیراسته سخن بگو، زیرا سخن خوب در روان و وجدان تأثیر خوبی

دارد.

۴۹. از حقوق، امتیاز و قدرتی که خداوند به تو بخشیده است، سوء استفاده نکن و با روشی ستمگرانه آن‌ها را به کار نگیر، چون ستم از گناهان بزرگ است.

۵۰. به اندازه‌ی نیاز زن و توان خود با او آمیزش جنسی داشته باش.

۵۱. هنگام آمیزش، زود خود را کنار نکش و کار را تمام نکن تا زن هم به اوج لذت و کامروایی برسد.

۵۲. شایسته است با لب خندان به خانواده‌ی همسرت درود و خوشامد بگویی و هنگام دیدارشان گشاده رو باشی، زیرا این باعث خوشبختی، و کسب پاداش و اجر نزد خداوند می‌شود.

۵۳. مبادا گوش شنوایی باشی برای سخن چینان و حسودانی که می‌خواهند میان تان جدایی اندازند.

۵۴. زیاد سرزنش و نکوهش نکن و توبیخ و تهدید به کار نبر، مگر در حدِ خیلی کم، چون احساسات را جریحه‌دار می‌کند و عشق تان را می‌کشد.

۵۵. مبادا زنی را نزد همسرت ستایش کنی، هر نوع ستایشی، حتی در آشپزی، چه رسد به اخلاق، آداب و تدبیر نیکو، چون باعث بداخلاقی، کینه ورزی و ناسازگاری می‌شود.

۵۶. سخن نیک را فراموش نکن، زیرا دل‌های گریزان و متنفر را به هم نزدیک می‌کند، بر الفت می‌افزاید، کینه‌ی دل‌ها را می‌شوید و

یک نوع صدقه است.

۵۷. مبادا حق خانواده‌ی خانمت را بر خودت در دوستی، دیدار، خوش رفتاری و مشارکت در غم و شادی هایشان فراموش کنی، که این محبت زن را نسبت به تو فزونی می‌بخشدو به مردانگی و شهامتت بیش‌تر احترام می‌گذارد.

۵۸. هرگاه ناتوانی یا اشتباهی از خانمت دیدی، نکات مثبت دیگرش را به یاد آور.

۵۹. برایش خود را بیارای، عطر بزن و تمیز بپوش و خود را آراسته و تمیز کن. همان گونه که دوست داری او خود را برایت بیاراید.

۶۰. مشکلات و دغدغه‌های شغلی خود را در آستانه‌ی در، مثل کفش هایت درآور و زنت را با مشکلات کاری نگران و پریشان نکن.

۶۱. بکوش کار و شغل تو را بیش از حد از همسر و خانواده غافل نکند و به هر صاحب حقی حقش را بده.

۶۲. خود رأی نباش، به ویژه در امور خانوادگی و پیش پا افتاده. و هرگاه خواستی عکس دیدگاه همسرت را اجرا کنی، بکوش پیش از آن او را نسبت به نظر خود قانع کنی.

۶۳. بکوش درگیری‌ها و جانبداری‌های خانواده‌ی خودت را با همسرت به وسیله‌ی راضی کردن هر کدام بدون آگاهی طرف مقابل کاهش دهی و یا از بین ببری.

۶۴. از چند همسری سخن مگوی، هر چند شوخی باشد، چون باعث پریشانی و نگرانی همسرت می‌شود.

۶۵. جلوی دیگران هر چند به شوخی عیب‌های خانمت را بازگو نکن.

۶۶. هرگاه فرصت شد با زنت شوخی‌ها و عشق بازی‌های کودکانه و تحریک آمیز بکن، همانند لمس، چشمک، بوسه، یا در آغوش گرفتن، و همگی غافل‌گیرانه باشد.

۶۷. به حقوق، درآمد، ثروت و سرمایه‌ی همسرت چشم ندوز و برای این که آن را یا بخشی را به تو بدهد او را در تنگنا نگذار و زندگی را برایش تلخ نکن، مگر این که خودش با رضایت کامل این کار را انجام دهد، خداوند به راستی فرموده است:

«وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ» (بقره/۲۲۸)

(طبق روش پسندیده برای آنان است همانند آنچه بر آنان است).

رسول الله ﷺ فرمود:

«وَاسْتَوْصُوا بِالنِّسَاءِ خَيرًا فَإِنَّ الْمَرْأَةَ خُلِقَتْ مِنْ ضِلَعٍ وَإِنَّ أَعْوَجَ مَا فِي الضِّلَعِ أَعْلَاهُ فَإِنْ ذَهَبْتَ تُقِيمُهُ كَسَرْتَهُ وَإِنْ تَرَكْتَهُ لَمْ يَزَلْ أَعْوَجَ فَاسْتَوْصُوا بِالنِّسَاءِ خَيرًا» (بخاری و مسلم)

(درباره‌ی زنان سفارش نیکو بپذیرید، که زن از دنده و زاویه‌ای آفریده شده است، و کج‌ترین بخش دنده قسمت بالای آن است، حال اگر بروی و آن را راست کنی آن را می‌شکنی و اگر رهایش کنی همواره کج می‌ماند، پس درباره‌ی زنان سفارش نیکو بطلبید).

۶۸. توجه، سرگرمی و علاقه‌های شخصی خودت را که برگرفته از فرهنگ یا تخصص توست بر همسرت تحمیل نکن، مثلاً اگر در

علم نجوم استاد هستی، توقع نداشته باش که خانم هم همان اندازه به ستاره شناسی و کیهان علاقه‌مند باشد.

۶۹. در زندگی‌ات راست و درست باش که زن نیز چنین می‌شود و مبادا به چیزی که برایت حلال نیست چشم بدوزی، خواه در خیابان و بازار باشد، خواه جلوی شبکه‌های ماهواره‌ای. در روایتی آمده:

«**عُفُّوا تَعُفُّ نِسَاؤُكُم**» (طبرانی).

(پاکدامن باشید تا زنانتان پاکدامن گردند).

۷۰. بپرهیز از این که گاه گاهی غیرت خانمت را تحریک کنی و بگویی که می‌خواهی زن بگیری یا زنی را به نیکویی ستایش کنی، چون در صمیم دلش خدشه می‌اندازد و دوستی‌اش را به امواج خروشان تردید و نگرانی تبدیل می‌کند.

۷۱. هر از گاهی رفتارت را متعادل کن، چون نباید همسرت رفتارش را متعادل کند و تو همچنان بر همان اخلاق و کردار ادامه دهی. بپرهیز از این که هر چند به شوخی خشم زنت را برانگیزی.

۷۲. از خانم خود ویژگی‌ها و صفات پسندیده را یاد بگیر؛ بسا مردانی که بر پای بندی خود به دین افزودند هنگامی که پای بندی همسرشان را به ارزش‌های دینی و اخلاقی و رفتارهای نیکو و ارجمند دیدند.

۷۳. به آرامش پای بند باش و خشمگین نشو، که خشم مبنای کینه و دشمنی است. اگر در حق زن بدی کردی از او پوزش بخواه. وقتی از زن خشمگین هستی و او غمگین و گریان است به رختخواب

نرو و نخواب. از شر شیطان رانده شده به خدا پناه ببر و جوش و خروش خود را آرام کن و بدان پیوند عشق و محبت بین تو و همسرت بسی والاتر از این امور بیهوده و پوچ است.

۷۴. به خانمت اعتماد به نفس ببخش و او را پیرو محض خویش نکن که در منزلت بچرخد و چون خدمت گذار دستورات تو را اجرا کند. او را تشویق کن که شخصیت، دیدگاه و تصمیم گیری مخصوص به خود داشته باشد. در همه‌ی امور با او مشورت کن. به روش نیکو و بهتر با او گفت و گو کن. وقتی می‌دانی نظرش درست‌تر است آن را بپذیر و اجرا کن.

۷۵. کوشش کن امکاناتی را که خانمت را بر پشتکار، تلاش، شکیبایی و تحصیل علم و معرفت تشویق می‌کند فراهم نمایی، البته تا جایی که با مبانی دینی ناسازگار نباشد و او را از وظایف خانوادگی و زندگی زناشویی دور نکند. برای موفقیت‌ها و کامیابی‌هایی که همسرت به دست می‌آورد ابراز احساسات و همنوایی کن و در شادی‌اش شریک شو.

۷۶. با استفاده و توجه کافی به سخنان زنت گوش بده، چون این سبب تخلیه‌ی او از دغدغه‌ها، ناراحتی‌ها و نگرانی‌ها و در نتیجه آرامش می‌شود. ولی اگر از کسانی هست که خیلی حرف می‌زند و نمی‌تواند از گفتن باز ایستد، باید با حکمت، درایت و پند نیکو با او رفتار نمایی و به او بفهمانی.

۷۷. از روابط اجتماعی حرام و ممنوع بپرهیز، که سرچشمه‌ی

ویرانی خانواده‌های بسیاری همین نوع روابط است.

۷۸. میان محبت همسر و پدر و مادر و خانواده ات تناسب برقرار کن تا جانبی بر جانبی چیره نشود و تعادل از بین نرود.

۷۹. در تمام عرصه‌های زندگی برای خانمت همان گونه باش که دوست داری او برایت باشد، چون او نیز همین گونه است.

۸۰. با دل گشاده و سعه‌ی صدر به انتقادهای همسرت گوش کن. همسران پیامبر گاهی با او بگو مگو می‌کردند، ولی ایشان ناراحت نمی‌شد.

۸۱. با او از یک نگاه و با یک عینک به زندگی بنگر، امام احمد و دیگران روایت دارند که: «إِنَّمَا النِّسَاءُ شَقَائِقُ الرِّجَالِ» (به یقین زنان همکار و همانند مردانند).

۸۲. وقتی خانمت کاری شایسته و نیکو می‌کند او را ستایش کن، که رسول الله ﷺ فرموده‌اند:

«مَن لَم یَشکُرِ النَّاسَ لَم یَشکُرِ اللهَ» (ابو داوود، ترمذی، احمد و...).

(هر که مردم را سپاس نگفت خدا را سپاس نگفته است)

خوشبختی در زندگی همانند کندوی عسل است که زنبورها با همکاری هم آن را می‌سازند و هرچه تلاش بیش‌تر باشد شیرینی شهد آن بیش‌تر است.

خوشبختی خانوادگی مسؤولیتی است که بر گردن هر دوی زن و شوهر است، پس باید در بین شان محبت و عشق باشد. هدف از محبت آن احساس بی‌محتوا، بی‌خردانه و پوچی نیست که گاهی شعله‌ور و گاهی خاموش می‌شود؛ آن هماهنگی روحی و احساس

عاطفی عمیق و اصیلی است که میان زن و شوهر برقرار می‌شود.

خانه‌ی خوشبخت تنها بر محبت استوار نیست؛ باید زوجین از روحیه‌ی گذشت و تسامح برخوردار باشند و این تنها با خوش‌گمانی، خوش‌بینی و اعتماد طرفینی حاصل می‌شود. همان گونه که همکاری عامل مهمی در خانواده‌ی خوشبخت است و بدون آن ارزش‌های عاشقانه و تسامح سست می‌شود. همکاری می‌تواند مادی و معنوی باشد که هر یک باید برای حل مشکلات خانواده به خوبی آمادگی داشته باشند.

بیش‌تر شکاف‌ها و جدایی‌ها از بی‌توجهی یکی از زن و شوهر به رنج‌های دیگری یا ناسپاسی و بی‌انصافی نسبت به حقوق شریک زندگی سرچشمه می‌گیرد.

عوامل بنیادین بسیاری در فراهم سازی یک خانواده‌ی خوشبخت وجود دارد که نمی‌تواناز عفت و پاکدامنی غافل شویم، چون محور زندگی بزرگوارانه و اصل خیر در روابط انسانی است.یکی از جامعه شناسان می‌گوید: تجربه به من آموزاند بهترین شعاری که زنان و شوهران می‌توانند آن را برای پرهیز از جدایی برگزینند این است: هیچ آتشی نیست که نتوان آن را هنگام آغاز با یک فنجان آب خاموش کرد. چون بیش‌تر اختلافات خانوادگی که به طلاق منجر می‌شود به چیزهای پوچی بر می‌گردد که به تدریج رشد می‌کند و اصلاحش مشکل می‌شود. مسؤولیت آفرینش سعادت در خانواده بر گردن پدر و مادر است؛ بسیاری اوقات یک زبان نیش دار یا طبیعت

تندخو و ستیزه جو خانه را ویران می‌کند، همان طوری که عشق به چیرگی و ریاست یا صداقت نداشتن زن یا شوهر و دیگر امور کوچکی که در اصل بزرگ هستند پایه‌های سعادت خانوادگی را نابود می‌نمایند.

خوراک و خوشبختی مردان

«غذا راز خوشبختی در خانه است.» کارشناسان تا حدودی این جمله را درست می‌دانند، چون ۸۵ تحقیق برای شناخت رابطه‌ی غذا و رضایت مردان انجام شده که این را تأیید می‌کنند.

خانم دکتر ریانور، متخصص تغذیه و علاقه‌مند به پژوهش باره‌ی تأثیر امکانات غذایی بر سلامت عمومی، تحقیقی کرده که روشن ساخت تنوع غذایی، شوهر را به ارایه‌ی رضایت بیش‌تر از زن و خدمت به او وا می‌دارد. همان گونه که زن ماهر در آشپزخانه می‌تواند شوهر را برای حضور زود هنگام در منزل و علاقه‌مندی به صرف تمام وعده‌های غذایی با افراد خانواده سوق دهد.

بهترین شیوه‌ای که زن می‌تواند معده‌ی مرد را تسخیر کند تنوع در انواع غذاهاست. این سبب می‌شود شوهر غذاهای فراوانی مزه کند، هرچند نتواند همه‌ی آن‌ها را صرف کند، اما باید از چاقی پرهیز کند.

متخصصان تغذیه تأکید دارند که ارضای حس چشایی، شرطی مهم در روی آوردن به غذا است. اگر شوهر با غذای دوست نداشتنی و نامطلوب روبه‌رو شود، طبیعی است که چند لقمه‌ای می‌خورد و فوری از سفره دور می‌شود، که این فرصت مهمی را از خانواده می‌گیرد تا نتوانند گفت‌وگو کنند و از دیگر فوایدی که از نشستن بر سر سفره‌ی مشترک حاصل می‌شود بهره‌مند شوند.

کیفیت و ماهیت غذا باید به گونه‌ای باشد که نیازهای بدن را از لحاظ ویتامین‌ها، مواد ضروری و امکانات مفید غذایی فراهم کند و این از میوه‌ها و سبزیجات تازه به دست می‌آید. ولی باید دانست که تمام قضیه چیرگی بر معده نیست، که ارایه‌ی آنچه است که برای سلامت افراد بهتر می‌باشد.

هنگامی که زن به سلامتی مرد اهمیت می‌دهد و تمام آنچه را که لذیذ و خوب است برای سیطره بر معده‌ی او ارایه می‌دهد، در عبن حال از افزایش وزنی که شوهر بدان دچار می‌شود غفلت می‌کند. آن گونه که بیش‌تر پژوهش‌ها تأکید دارند یک ششم مردان به چاقی دچارند و سبب آن هم فراوانی خوراکی‌هایی است که زنان تقدیم می‌کنند. مرد نمی‌تواند خود را در برابر انواع غذاهای خوشمزه نگه دارد، چه رسد به غذاهایی که زن به عنوان پاداش و تشکر نزد شوهر می‌گذارد و سفره‌ای رنگین و سنگین به او تقدیم می‌کند.

معروفست که ارتباط مستحکمی بین حالت مزاجی، نوع غذا و سطح توانایی وجود دارد. با توجه به ارتباط مستقیمی که میان مغز و حس بویایی است پیوند این دو خیلی قوی می‌باشد. حس بویایی و حافظه، تأثیرگذار و تأثیر پذیرند؛ هرگاه منظره‌ی غذا اشتها آور و لذیذ باشد، مغز به خاطر این منظره و بوی حاصل از غذا تحریک می‌شود و فرمان ترشح به غدد لعابی می‌دهد و در نتیجه بزاق و اسیدهای هضمی در دهان و معده فعال و سرازیر می‌شود. ولی در غذاهایی که شوهر اشتها ندارد مغز به تدریج و آهستگی تحریک می‌شود، تا جایی که در او سستی، نگرانی و سردی و در نتیجه تغییر

مزاج به وجود می‌آید.

نوع ویتامین‌ها در غذا نیز بسیار مهم است، چون بر حالت مزاجی زن و شوهر اثر می‌گذارد و کمبودشان رفتار انسانی و خصمانه‌ی افراد را تحت پوشش قرار می‌دهند؛ مثلاً کمبود ویتامین A بر حالت روانی و به طور کل بر سیستم دفاعی و مصونیتی بدن تأثیر می‌گذارد. کاهش ویتامین B که به دلیل تأثیر بر سیستم عصبی به ویتامین اخلاق معروف است به پی‌قراری، بی‌خوابی، درگیری و بدرفتاری با دیگران، بداخلاقی و ستیزه خویی منجر می‌شود. این ویتامین در دانه‌ی گندم، آنزیم‌ها و خمیره‌های گیاهی، نخود سبز، پرتقال و... فراوان وجود دارد.

ویتامینB2یا ریبوفلاوین که گماشته و کارگر مخصوص مغز لقب دارد با تأثیر منفی‌اش روی تنش، فشار و خستگی از دیگر ویتامین‌ها متمایز است، همان گونه که هنگام بروز هیجانات عصبی گذرگاه‌های اعصاب را مسدود می‌نماید. در نتیجه کمبود آن به پریشانی، تنش و اضطراب می‌انجامد. این ویتامین در ماست، کره، صدف، ماهی، اسفناج و کلم موجود است.

از لحاظ علمی ثابت شده که کاهش اسید نیاسین، اسید نیکوتین و اسید پانتوثینگ به اختلال روانی شدید، ضعف تمرکز و عدم توازن در درمان امور منجر می‌شود، همان طور که به انحراف زیاد در حالات نفسانی می‌انجامد. و نیز به اثبات رسیده که کمبود این‌ها باعث می‌شود مرد به خشونت در خانواده و زدن، شکنجه و

تندخویی روی آورد و یا دچار نوعی هذیان گویی، شکست روحی و افسردگی نفسی گردد.

این اسید به ساخت گلبول‌های قرمز در خون کمک می‌کند و در نتیجه باعث انتقال اکسیژن می‌گردد که در تغذیه‌ی مغز مسؤولیت نخست را دارد، همان گونه که به شکلی فعال در برآوردن انرژی و توان اندام‌ها سهیم است. این اسید یکی از عوامل بنیادین در تشکیل مواد اوّلیه در اسیدهای محافظتی و دفاعی ویژه در سیستم‌های عصبی (سیروتونین ـ دوباسین) به شمار می‌آید که مصرفش سبب آرام بخشی وخواب راحت در شب می‌شود. منابعی که این ماده در آن وجود دارد عبارتند از: مرغ، بادام زمینی، سیب زمینی، خمیره‌های گیاهی، دانه‌ی گندم، کره و برخی ماهی ها.

به یقین کمبود برخی از عناصر به نگرانی، تنش و اضطراب منجر می‌شود؛ در مثال، هیچ کدام از زن و شوهر از پتاسیم بی‌نیاز نیستند، چون تا حد زیادی در تشنج‌های عصبی سهیم است. مصرف پتاسیم شوهر را به صورت پیوسته در کنترل و حفظ اعصاب کمک می‌نماید و روحیه‌ی معنوی او را بالا می‌برد.

کروم نیز نقش فعالی در تنظیم قند به ویژه برای بیماران دیابتی بر عهده دارد، زیرا احساس ضعف کلی، خستگی و اضطراب مزاجی را کاهش می‌دهد. می‌توان با مصرف پنیر، سخت پوستان دریایی و انواع ماهی به آن دست یافت.

آهن هم یکی از عناصر اصلی بدن است که حالت روانی شوهر را کنترل می‌کند و کمبودش باعث افسردگی عمومی و ناتوانی در

تمرکز می‌شود. با مصرف سبزیجات به طور کل، گندم، حبوب گوناگون، گوشت وگیاهان بُنشَنی می‌توان بر آن دست یافت.

هم‌چنین عنصر فسفر مهم است، چون به زن و شوهر در گفت و گو و مباحثه کمک می‌کند و آنان را برای نشست مشترک آماده می‌گرداند. فسفر به سلول‌هایی انرژی می‌دهد که کار انتقال اطلاعات را در مغز بر عهده دارد و باعث آرامش اعصاب و تحمل سختی و تنش می‌شود. همان طور که به تحکیم استخوان‌ها، تقویت کلیه‌ها و کنترل نگرانی‌های عصبی کمک می‌کند. مصرف تخم مرغ، حبوب وآجیل آن را ایجاد می‌نماید.

بدن به دو عنصر منیزیم و سدیم بیش از دیگر عناصرنیاز دارد، چون تأثیر مستقیم بر اضطراب‌های عصبی، خشم و تنش دارند. پژوهش‌ها تأکید دارند که میزیم بهترین درمان برای دگرگونی‌ها و تغییرات مزاجی است، چون دربردارنده‌ی نمک معدنی است که بر مناطق حساس مغز تأثیر می‌گذارد. همان گونه که کمبودشان باعث افزایش حالات مزاجی می‌شود، زیرا این کاهش بر هورمون دوباین که حالت مزاجی را ساماندهی و تنظیم می‌کند تأثیر می‌گذارد. کلسیم نیز همین گونه است و نقش بارزی در انتقال داده‌ها و نشانه‌ها به سلول‌های عصبی دارد و کمبودش به نگرانی، تنش، عصبانیت، بی‌حوصلگی و خشم فراوان می‌انجامد. با مصرف سبزیجات به طور کل و انواع حبوب می‌توان بر آن دست یافت. مصرف یک لیوان شیر ضامن رسیدن به کلسیم مورد نیاز بدن است.

در پژوهشی جالب که دانشگاه کالیفرنیا انجام داد محققان متوجه شدند افراد عصبی ای که وعده‌های غذایی کلسیم دار مصرف کردند، پس از مدتی عصبانیت و تنش آنان کاهش یافته است. لذا به این نتیجه رسیدند که کلسیم تأثیر زیادی در واکنش‌های شیمیایی مغز و سایر هورمون‌های مؤثر بر مغز و مزاج دارد. ماهی۴۹ میلی گرم منیزیم یعنی۱۲٪ از نیاز روزانه‌ی بدن را در خود دارد. با توجه به این که نیاز بدن به این عنصر ۴۰۰میلی گرم است.

عنصر روی که کلید رابط بین سلول‌های بدن و سلول‌های مغز لقب دارد، خدمات ارزنده‌ای به فرد از لحاظ نشاط دایمی آنزیم‌ها ارایه می‌دهد، چون این در حس چشایی و دریافت غذا ضروری و یاور است، همان گونه که کمبودش به بی‌اشتهایی و تلخ مزاجی می‌انجامد.

پژوهش‌های روان شناسی ثابت کرده است که انسان گرسنه به فردی ستیزه جو و عصبی تبدیل شده و زود تحریک می‌شود، علت آن به از هم گسیختگی و ناهمگونی در سیستم عصبی و در نتیجه انجام ندادن وظایف اصلی‌اش بر می‌گردد و عامل مهم در این قضیه کمبود هورمون سیروتونین است. هرگاه تولید ماده‌ی سیروتونین در بدن به کمتر از ۱۰ میکروگرم برسد، فرد احساس خستگی، رنجوری و تنش می‌کند.

شاید پای بندی به آدابو رسوم محلی و اعتقاداتی که هنوز در کالبد جامعه جاریست از بارزترین عادات غذایی در سطح جهان باشد، در مثال، هندی‌ها تا چای شیر ننوشند هیچ کار یا حرکتی نمی‌کنند. چینی‌ها نیز چنین هستند. جلسات چای خوری نزد بسیاری از

ملت‌ها معروف‌ترین نشست هاست، که شاید مصری‌ها و دیگر ملت‌های مغرب جهان عرب از مشهورترین آنان باشند: همان گونه قهوه‌ی عربی نزد عرب‌ها به طور کل و نزد بادیه نشینان به طور خاص نماد مهمان نوازی است. آمارها نشان می‌دهد که ملت آمریکا به تنهایی نیمی از قهوه‌ی جهان را مصرف می‌کند.

قهوه و چای تأثیر مستقیمی بر مغز و سامانه‌ی مرکزی عصبی دارند. زیاده روی درمصرف شان به تشویش فکری، عدم تمرکز، بی‌نظمی در نبض و سرعت تنفس می‌انجامد، و در نتیجه هنگام خشم به آرامش روانی و تعادل کمکی نمی‌کنند.

در تحقیقی که روی حدود ۳۰۰ نفر در دانشگاه منیوستا در آمریکا اجرا شد، مشخص گردید فردی که بیش از چهار بار چای و قهوه می‌نوشد با دیگران تندخویی می‌کند و هنگام کار به فشار بالای عصبی دچار می‌شود. پژوهشی در انگلستان نیز نشان داد که مصرف کافئین موجود در چای و قهوه باعث کم توانی شده و به احساس خستگی، عصبانیت و تنش مضاعف می‌انجامد. در آزمایشی دیگر، افرادی را که از خستگی و کوفتگی رنج می‌بردند در رژیم غذایی ویژه‌ای قرار دادند و از مصرف چای و قهوه در طول دوره‌ی درمان که بیش از یک هفته ادامه داشت ممنوع کردند و بهبود قابل ملاحظه‌ای در آنان مشاهده نمودند، ولی وقتی که به مصرف چای و قهوه روی آوردند باری دیگر احساس خستگی کردند.

رسول الله ﷺ فرمودند که معده جایگاه درد است. ایشان ما را به

پیروی از یک رژیم غذایی متعادل تشویق کرده‌اند؛ یک سوم شکم برای غذا باشد، یک سوم برای آب و یک سوم برای هوا و تنفس.

باید از روش‌های غذایی سالمی پیروی کنیم که برای سلامتی و حالات مزاجی و روانی مان سودمند باشدو زیان مادی و جسمی در پی نداشته باشد. با توجه به این که میان حالت مزاجی و عصبی و ماهیت و نوع غذا ارتباط تنگاتنگی وجود دارد، خانم محترم را به خوراکی‌های زیر سفارش می‌کنیم تا برای شوهر آماده نماید:

۱ـ ماهی: به طور کل از همه‌ی خوراکی‌ها بهتر است، چون حاوی روغن‌های سالمی به نام امگا۳ است که بر پاک سازی عروق از انواع رسوبات کمک می‌کند و از تشکیل لخته‌های خونیدر مجاری و گذرگاه‌ها جلو گیری می‌نماید.

۲ـ مصرف زیاد خوراکی‌های دارای کربوهیدرات.

۳ـ افزایش مصرف کاهو، شاهی و تره تیزک، چون بر خشم و عصبانیت تأثیر گذاشته و آن را کاهش می‌دهد.

۴ـ نوشیدن یک لیوان از جوشانده‌ی رازیانه، بابونه یا ناردین، زیرا معروف‌ترین گیاهان بومی هستند که نگرانی، اضطراب، بی‌خوابی و بی‌تابی را از بین می‌برند و برای اعصاب و نفس تنگی مسکن خوبی می‌باشند.

۵ـ آناناس نقش سازنده‌ای در کنترل قند خون بازی می‌کند و تأثیر بسزایی در آرامشاعصاب و مقاومت حالات عصبی دارد.

۶ـ پرهیز از مصرف خوراکی‌هایی که اکسیده شده و در معرض هوا قرار گرفته‌اند.

زن و شوهر چه می‌خواهند؟!

مرد و زن چندین نیاز عاطفی دارند که معمولاً از کانال عشق و علاقه‌ای که سبب پیوند شان است این نیازها برآورده می‌شود. از جمله نیازهایی که حتماً آنان را به ساحل سعادت و آرامش می‌رساند موارد زیر است:

۱ـ اعتماد زن.. حمایت مرد:

مرد نیاز دارد که احساس کند همسرش به او و توانایی هایش و نیز امکان انجام کارهای لازم توسط او اعتماد دارد. او می‌خواهد که در عمل و در موضع گیری‌های زن به چنین احساسی برسد نه فقط در گفتار و زبان. هم‌چنین این اعتماد وقتی هویدا می‌گردد که زن باور داشته باشد که شوهرش برای راحتی و خوشبختی او صادقانه تلاش می‌کند.

زن هم نیازمند است که احساس کند شوهرش از راه ابراز توجه به احساسات و عواطفش پشتیبان اوست. زن باید واقعاً احساس کند که جایگاه خاصی نزد شوهرشَ دارد.

برآورده شدن این نیازهای متنوع نزد یکی از زوجین به طور طبیعی نیازهای طرف مقابل را نیز برآورده می‌کند؛ هرگاه زن به توانایی شوهرش اعتماد کند، شوهر برای حمایت و خدمت به زن

بیش‌تر متمایل می‌گردد، هم‌چنین هرگاه مرد زنش را حمایت و رعایت کند، زن برای اعتماد عمیق به شوهر و توانایی‌هایش تواناتر می‌شود.

۲ـ پذیرش مرد.. درک زن:

یعنی مرد باید احساس کند که همسرش او را همان گونه که هست پذیرفته است، بدون این که زن بکوشد او یا صفاتش را تغییر دهد. البته زن نباید باور کند که شوهرش هیچ عیبی ندارد، ولی باید اصلاح عیوب شوهر را به خودش واگذارد و اندک اندک در زمان لازم و با درایت و حکمت به او گوشزد نماید.

زن نیز نیاز دارد که احساس کند شوهر به سخنانش گوش می‌دهد و آن‌ها را درک می‌کند، آن هم وقتی از نزدیک ببیند که شوهر به او نگاه می‌کند و به احساسات و عواطفش توجه می‌کند و بدون این که شوهر با انتقاد و نکوهش احکام خود را بر ضد زن صادر کند.

بدین ترتیب هر چه زن، شوهرش را بیش‌تر بپذیرد، بیش‌تر مرد به او گوش می‌دهد و او را درک می‌نماید، و هر چه مرد به زن بیش‌تر گوش دهد پذیرش زن فزونی می‌یابد.

۳ـ تشکر از مرد.. احترام به زن:

مرد باید احساس کند که زن سپاس گزار زحمات اوست و به

خدماتی که برای خوشبختی‌اش ارایه می‌دهد توجه دارد و میزان راحتی و آرامش خود را از کارهای شوهر بازگوید.هرگاه مرد حس کند که زن سپاس گزار است و زحماتش نزد زن بی‌پاسخ و بیهوده نبوده است، او نیرو می‌گیرد و برای خدمت بیش‌تر می‌کوشد.

زن هم باید به این قناعت برسد که اهمیت نخست شوهر، توجه به احساسات، نیازها، تمایلات و آرزوهای اوست و آن گاه است که احترام شوهر در وجودش نقش می‌بندد. مرد از راه ابراز توجه واقعیبه زن و از طریق مناسبت‌های ویژه همانند سالگرد ازدواج و نیز از کانال انجام پاره‌ای از کارهای مالی که بیانگر توجه به زن باشد، مثل تقدیم هدیه یا دسته گل، این امر را می‌تواند تحقق ببخشد.

۴ـ شیفتگی زن.. فداکاری مرد:

مرد نیازمند این احساس است که ببیند برای زن جذابیت دارد، آن هم از طریق اظهار شگفتی و شیفتگی از صفات گوناگون شوهر، همانند مهارت شغلی، شوخ طبعی، تصمیم گیری، قاطعیت، مهربانی، درک و فهم، کرم، شجاعت و.... هرگاه مرد احساس کند که برای زنش شگفت انگیزو جالب است، این باعث فداکاری بیش‌تر در راه خدمت و حمایت از زن می‌گردد.

زن نیازمند این احساس است که بداند شوهر در راه خدمت به او فداکار است و خودش را برای پشتیبانی و حمایت از او به کار بسته است. مرد وقتی می‌تواند این را تحقق بخشد که همسرش برایش از

دیگر امور زندگی همانند کار، تحصیل و تحقیق یا دیگر سرگرمی‌ها و روابط اجتماعی مهم‌تر باشد و وی در راه خوشبختی و آسایش زن به خود تردید راه ندهد. چنین احساسی زن را بسیار خوش حال و خوش بخت می‌کند.وقتی زن حس کند که وی در اولویت اول شوهر است بیش‌تر شیفته و جذب او می‌گردد.

۵ـ تمجید زن.. تأیید مرد:

یکی دیگر از نیازهای عاطفی مرد آن است که ببیند موضع گیری‌ها همسرش بیانگر تمجید از کارهای شوهر است و این که شوهر، کعبه‌ی آمال و مرد آرزوهای اوست. زن می‌تواند از طریق اظهار خشنودی از فعالیت‌های شوهر یا از کانال یافتن مشوق‌ها و محرک‌های خوب و مناسب این نیاز مرد را برآورد.

هم‌چنین زن نیاز دارد که بداند شوهر احساسات و عواطف او را تأیید می‌کند و به او کاملاً حق می‌دهد که دچار این نوع احساسات و عواطف گردد. مرد باید این نیاز زن را با دوری از اعتراض و انتقاد تند برآورد و بکوشد زن را در این باره خطا کار نداند، چون این باعث تنفر و افسردگی‌اش می‌شود. زن نیاز دارد که ببیند موضع گیری‌های شوهرش دال بر تأیید احساسات و حالات درونی اوست، هرچند احساساتشان با یکدیگر متفاوت باشد یا دیدگاهشان نسبت به امور فرق کند.

بنابر این زنی که احساس کند شوهر عواطفش را تأیید می‌کند

او هم به نحو بهتری کارها و موضع گیری‌های او را تمجید می‌نماید. هم‌چنین مردی که می‌بیند همسرش کارهایش را نیکو می‌شمارد به زن حق می‌دهد ابراز احساسات کند، و به شیوه‌ای بهتر عواطف او را کنترل می‌نماید.

۶ـ تشویق مرد.. تسکین زن:

یکی از موارد تشویق مرد توسط زن، دادن انگیزه‌ی قوی به او برای بخشش و فداکاری بیش‌تر است، چون مرد به چنین تشویق و تحریکی برای ادامه‌ی کار نیازمند است. زن می‌تواند از طریق تداوم در بیان اعتماد خودش به شوهر و صفات و کارهایش این نیاز مرد را برآورد. زن نیز به تسکین و اطمینان دادن همیشگی شوهرش نیاز دارد. اشتباه است وقتی مرد می‌پندارد پس از این که یک بار به زنش ابراز علاقه و عشق کرد دیگر نیازی به تأکید و تسکین و تثبیت بیش‌تر نیست. مرد این آرامش را از طریق اظهار حمایت، درک، احترام و تأیید احساسات و نیز فداکاری در راه عشق و پشتیبانی از زن به او تقدیم می‌کند.

وقتی می‌گوییم مثلاً مرد به اعتماد، پذیرش، تشکر، شیفتگی، تمجید یا تشویق نیاز دارد یا زن به حمایت، درک، احترام، فداکاری، تأیید یا تسکین نیازمند است، هدف مان این نیست که این نیازها مخصوص یکی از آنان است و دیگری نیازی ندارد، زیرا هر یک به این عواطف و احساسات نیازمندند، هر چند هر کدام ویژگی‌های خود را دارند.

شناخت نیازهای عاطفی مرد و زن ضامن پرهیز از هرگونه اشتباه در رفتار همسران است. از جمله مواردی که پیوند عاشقانه‌ی زوجین را تقویت می‌کند کوشش هر کدام برای تحقق نیازهای دیگریست. یعنی باید مرد نیازهای زن را برآورده کند و زن نیز نیازهای شوهر را محقق نماید. یکی از اشتباهات رایج که باعث ناکامی روابط زنان و شوهران بسیاری می‌گردد، با وجود علاقه و محبتی که میان شان یافت می‌شود، آن است که هر یک نیازهای خودش را به دیگری تقدیم می‌کند، نه آنچه دیگری واقعاً به آن نیاز دارد. در مثال، زن که به حمایت، درک و بازگو کردن احساسات نیاز دارد، همین امور را به شوهرش تقدیم می‌کند، غافل از آن که این‌ها باعث تنفرش می‌شود و نیازهایش را نیز برآورده نمی‌کند، و در عین حال زن از خود می‌پرسد چرا شوهر با او همراهی نمی‌کند! هم‌چنین مرد که به اعتماد و پذیرش نیازمند است، می‌بینی که به زنش اعتماد می‌کند و هیچ گاه از او چیزی نمی‌پرسد، به گمان این که همین، مورد نیاز زن است، در حالی که در واقع زن به کسی محتاج است تا از او چیزی بپرسد و فرصتی برای بازگو کردن احساسات و عواطف در اختیارش بگذارد.

زندگی زناشویی هنگامی پایدار و آرامش بیش تری می‌یابد که هر کدام نیاز اساسی دیگری را بشناسد و برای برآوردن آن‌ها بکوشد، و گرنه درگیری و اختلاف پیش میآید، هرچند محبت عاطفی و نیت نیکو وجود داشته باشد. پس باید شناخت باشد تا راه سعادت روشن شود.

چگونه شوهرت را به دست می‌آوری؟

خوشبختی در زندگی خواسته‌ای محترم و مهم برای هر خانواده و هدفی دست یافتنی برای هر کسی است که در پی آن باشد و برایش بکوشد. خانواده‌ی خوشبخت سرچشمه‌ی بخشش، آرامش، آسایش و کامیابی است.

خانم گرامی! اگر می‌خواهی هنر به دست آوردن شوهر را بیاموزی، بدان که دشوار و دور از دسترس نیست. باید گسترشِ افق، دوراندیشی، پختگی اندیشه و تکامل نگرش داشته باشی و از تنگ نظری و کوته بینی به دور گردی، چون این سبب همدلی، نزدیکی، دوستی و مهربانی می‌شود. باید از غیرتِ دیوانه وار و بدگمانی و بددلی افراطی بپرهیزی تا بتوانی دلِ شوهرت را به دست آوری. به این جمله‌ی حکمت آموز توجه کن که گوید: «اگر می‌خواهی از تو فرمان ببرند به قدر توان بخواه.» آن را نصب العین خود قرار ده. به شوهرت آرامش و اعتماد بده و بگو که آرزو داری زندگی مشترک تان در کنار یکدیگر و با فرزندان تانِ ادامه یابد. از کینه به دور باش. کارها و خریدهایش را تحقیر مکن و با چشم حقارت به جایگاه او یا منزلت شغلی‌اش یا مدرک تحصیلی‌اش ننگر تا عوامل محبت و احترام را میان خود حفظ کرده باشی.

چرا با دیگران با نرمی و خوبی سخن می‌گویی ولی با شوهر و

فرزندانت چنین روشی را به کار نمی‌گیری؟! کاش روش گفتاری خصمانه را با شوهر و فرزندانت عوض کنی و با آرامی و خردمندانه صحبت نمایی! بیهوده سخنان را تکرار نکن. از دعای بد بر ضد شوهر دوری کن و از تهدید بپرهیز، چون بهره‌ای جز افزایش کینه و مشکل ندارد.

هر چند همنشینی و همزیستی، طولانی شده باشد و زندگی به درازا کشیده باشد، اما در پیراستگی و تمیزی خود و نظافت منزل کوتاهی نکن و برای تلاش و وقتی که در راه توجه به شوهر و فرزندانت صرف کرده‌ای افسوس نخور و پشیمان مباش. مبادا از اشتباهات مکرر و همیشگی‌شان خشمگین شوی. این سخن شاعر حکیم [سعدی] را به یادآور که گفت:

باش با مردم چون درخت‌بارور * می‌زنندش سنگ و می‌بارد ثمر

باید همه‌ی اسرار خانوادگی و زناشویی، به ویژه مشکلات را پنهان نگه داری، چون افشای آن‌ها جز کاهش جایگاه و احترامت نزد دیگران بهره‌ای برایت ندارد. از جدال با شوهر به هنگام خشم خود و جلوی بچه‌ها پرهیز کن. دلیلی برای در تنگنا قرار دادن شوهر یا شکایت از او نزد خانواده‌ی خودت یا او وجود ندارد مگر موقعی که حل مشکلات شما ناممکن گردد.

امیدوارم واژه‌ی «طلاقم بده» را از فرهنگ نامه‌ی خود پاک کنی، زیرا در کانون خانواده به ویژه در دل کودکان نگرانی می‌پراکند و ترس می‌کارد و تأثیر مخربی بر روان شوهرت می‌گذارد؛ یعنی تو به زندگی با او پای بند نیستی و برای فداکاری، گذشت و بخشش به

خاطر حمایت از خانواده در مقابل فروپاشی آمادگی نداری.

به شوهرت دروغ نگو و در هیچ کاری از او سرپیچی نکن، مگر وقتی که معصیت خداوند در میان باشد. اگر از ابهت و جبروتش می‌ترسی با او حرف نزن مگر هنگامی که آرام باشد و وعده دهد که خشونت و مخاصمه نکند.

هر از گاهی بر یک نشست و عملکرد جمعی و خانوادگی پای بند باش که در طی آن با یکدیگر حرف بزنید، یکدیگر را نصیحت کنید، به شیوه‌ای آرام و نیکو فرزندان را توصیه و توجیه کنید و آنان را برای رسیدن به موفقیت و آرزوهایشان تشویق نمایید، البته نه تهدید و نکوهش یا مقایسه با دیگران، تا در خود احساس کاستی نکنند و نتیجه بر عکس نشود.

ابوهریره در حدیثی از رسول الله ﷺ که رحمت جهانیان است نقل می‌کند:

«لَایَفرکُ مُؤمِنٌ مُؤمِنَةً إن کَرِهَ مِنهَا خُلقاً رَضِيَ مِنهَا آخَر» (بخاری و مسلم).

(هیچ مرد مؤمن از زن مؤمنی کینه نگیرد؛ اگر یکی از اخلاقیاتش را ناپسند بشمارد از دیگر خصوصیاتش خشنود می‌شود.)

این ما را به دوراندیشی و نگرش عادلانه فرا می‌خواند که بر خوبی‌ها چشم نمی‌پوشد و پرونده‌ی مثبت‌ها را نمی‌بندد.. نگرش تساوی، تعادل و تعقل.. نگرش آگاه و متکامل و گسترده که به همه‌ی جوانب توجه دارد. هرگاه مرد به همسرش از این زاویه بنگرد منفی

نزدش کاهش می‌یابد، نقاط قوت گسترش پیدا می‌کند، بر نقاط ضعف و کاستی چیره می‌شود و بدی‌ها در دریای خوبی‌ها غوطه ور می‌گردد و زندگی خانوادگی به آرامش و نکویی می‌رسد. و بر عکس کسی که دیدگاهی تند و منفی دارد و جز به جوانب منفی و نقاط ضعف و موارد کاستی نمی‌نگرد به ذره بین و عینکی تبدیل می‌شود که اشتباهات را بزرگ می‌کند و درست‌ها را اندک می‌یابد و در نتیجه زندگی به تیرگی و سیاهی و اندوه می‌رسد.

زنِ خردمند، آگاه و علاقه مند به زندگیِ آرام خانوادگی می‌کوشد تا نمادی از صفات زیر باشد که رسول الله ﷺ بیان نموده است. امام احمد در روایتی از ابوهریره ﷺ نقل کرده که از پیامبر ﷺ پرسیدند: چه زنانی بهترند؟ فرمود:

«الَّتِي تَسُرُّهُ إِذَا نَظَرَ إِلَيْهَا وَتُطِيعُهُ إِذَا أَمَرَ وَلَا تُخَالِفُهُ فِيمَا يَكْرَهُ فِي نَفْسِهَا وَلَا فِي مَالِهِ».

(آن که وقتی شوهر به او می‌نگرد او را شادمان کند و هرگاه فرمان دهد اطاعت کند و با شوهر در آنچه ناپسند می‌شمارد در وجود خود و در مال شوهر مخالفت نکند.)

امام بخاری و امام مسلم در روایتی از ابوهریره آورده‌اند که پیامبر فرمود:

«خَيْرُ نِسَاءٍ رَكِبْنَ الْإِبِلَ صَالِحُ نِسَاءِ قُرَيْشٍ أَحْنَاهُ عَلَى وَلَدٍ فِي صِغَرِهِ وَأَرْعَاهُ عَلَى زَوْجٍ فِي ذَاتِ يَدِهِ».

(بهترین زنانی که بر شتر سوار شده‌اند نیکوترین زنان قریش

هستند که بر فرزند کوچک خود مهربان‌ترین و در آنچه از شوهر در دست دارند محافظ‌ترین‌اند.)

یعنی زنی که بر زیبایی و پیراستگی خود مواظبت می‌کند، فرمان بردار است و از اماکنی که احتمال شک و تهمت به اوست دور می‌شود که این کارها باعث آرامش شوهرش است.

این زن، آن هنرنما و خودنمایی نیست که همه‌ی خوبی‌ها و کارهایش را تعریف کند، جمود فکری هم ندارد؛ او همواره متجدد و به روز است، او همیشه به حفاظت از فرزندان و خانواده‌اش و کارهای نیکو مشغول است و فرصتی برای تفکرات باطل، تخیلات واهی و وسوسه‌های شیطان ندارد. او همیشه مثالی عملی برای این جمله‌ی ابن عمر- رضي الله عنهما- است که گفت: «نیکی چیز آسانی است: چهره‌ی بشاش و سخن نرم.» این زن، بشاش و خندان و خوش روست، شیرین سخن و خوش گفتار است، نه اخمویی به او راه دارد و نه خشونت در او نفوذ می‌کند.

زن خردمند کسی است که زندگی شوهرش را تازگی می‌بخشد، در دلش همت، اعتماد و آرامش می‌انگیزد، او را به کار خیر تشویق می‌نماید و درکنارش می‌ایستد، هرگاه شوهر اهدافی را محقق کرد به رویش افق‌های تازه‌ای می‌گشاید و پهلو به پهلوی او حرکت می‌نماید تا به اهداف دیگرش هم برسد و در او روحیه‌ی حماسه و نشاط و آرزو می‌دمد.

زنی که می‌خواهد شوهرش را به دست آورد و بر دلش چیره

شود باید همواره بکوشد او را درک کند، با او همراه و سازگار گردد، خوب به او گوش کند و بداند که امکان هماهنگی و همانندی در تمام صفات میان هیچ مرد و زنی وجود ندارد، پس باید کوتاه بیاید، مشکلات را طی کند، از اهانت بپرهیزد و بر هر کوچک و بزرگی محاسبه و محاکمه نکند و از موارد پوچ و بی‌ارزشی که روزانه پیش می‌آید و زندگی را تلخ می‌نماید پرهیز کند.

زن هوشیار به نیکی می‌فهمد که خانواده‌ی خوشبخت زاییده‌ی عشق، درک، گرمی و توان بهره‌مندی کامل از هر موقعیتی است. این زن باور استواری دارد که سعادت و کامیابی، ارتباطی با سطح درآمد و وجود امکانات و رفاه طلبی ندارد.

این زن در امور مالی معتدل و اقتصادی است، نه اسراف کار و ولخرج و تقلیدگر. او مهرش را بر فرزندان و شوهرش سرازیر می‌کند. خود خواه و بهانه‌گیر نیست و تمارض نمی‌کند. وی سینه‌ای گشاده و دلی مهربان دارد که شوهر در کنارش آرام می‌گیرد و اندوه و رنجش را فراموش می‌کند. زن باهوش از طبیعت و سرشت شوهر و روش تفکر و نگاهش به امور آگاه است.

او شوهر را زیر نظر دارد و امور مورد علاقه و یا تنفرش را ثبت می‌کند و می‌کوشد به او نزدیک شود و از طریق این نوشته‌ها و توجهات او را به دست آورد.

خانم گرامی! موارد زیر را به تو تقدیم می‌کنم که باعث افزایش محبت شوهرت می‌شود:

۱ـ استقبال از شوهر هنگام ورود به منزل:

با پوشیدن زیباترین لباس، استقبال از او با شادی و خوشامدگویی و اظهار شوق و علاقه، بوسیدن هنگام ورود به خانه و صحبت با او تا وقت نشستن یا عوض کردن لباس، پرسیدن از اوضاع روزانه‌اش، دادن یک لیوان آب میوه یا آب به او اگر تشنه باشد، و آموزش دادن به فرزندان که چگونه با شادی و بوسه از پدر اسقبال کنند.

۲ـ استقبال از مهمانان شوهر:

با ابراز شادی از حضورشان، اظهار ناراحتی نکردن از زیاد آمدنشان یا تعداد زیاد آنان، آماده سازی جای نشستن، آماده کردن غذای مناسب و احوال پرسی از همسرانشان و اظهار علاقه به آنان.

۳ـ هنگام خشم شوهر:

بکوش او را راضی کنی.

«أَيّمَا إِمرَأَةٍ مَاتَت وَزَوجُهَا عَنهَا رَاضٍ دَخَلَت الجَنَّةَ» (حدیث).

(هر زنی که بمیرد و شوهرش از او راضی باشد وارد بهشت می‌شود.)

• تلاش کن خواسته‌هایش را برآورده کنی، حقش را ادا کنی، زودتر نیازهایش را انجام دهی و به میزان توان از اسباب خشمش بپرهیزی.

• از اشتباه خود آمرزشبخواه و سعی نما با عذرهای موجه و در

عین احساس گناه و حسرت برای اشتباهت دلیل بیاوری.

• با او به گفت و گویی وارد مشو که به مشاجره و جدال ختم شود.

• تلاش نکن به او بفهمانی و تبیین کنی که تقصیرات تو از تقصیرات او سرچشمه گرفته است یا اشتباه تو در برابر اشتباهات او چیزی به شمار نمی‌آید.

• برایش زیاد دعا کن و در صدر دعاهایت این جملات باشد: خدا تو را موفق بدارد، خداوند تو را خوشبخت نماید، از خدا می‌خواهم که تو را بیامرزد و به خاطر صبرت تو را پاداش دهد.

• آنچه را رخ داد از یادش ببر؛ لباست را مرتب کن و خود را بر او عرضه کن، به او نزدیک شو و دستت را به سویش دراز کن.

• به او تعهد بده که اشتباهات تکرار نمی‌شود.

• اگر خشمش فرو نکاست جای خود را تغییر بده و بکوش از محل درگیری دور شوی تا خشمش کاهش یابد، سپس به او روی بیاور و سرش را ببوس.

• زیاد استغفار کن و این حدیث شریف را به یاد بیاور:

«زَوجُکَ جَنَّتُکَ أَو نَارُکَ.»

(شوهرت، بهشت یا جهنم توست.)

۴ـ بیماری شوهر:

با گفتن داستان و روایت و سخنان آرام بخش، و نشستن در کنارش برای کمک به او، دعای شفا، بوسیدن سر و صورتش هر از

گاهی، بر زبان آوردن برخی از عبارات و کلمات زیبا همانند این که خانه بدون او ارزشی ندارد، دردش را آرام کن و بکوش استراحت کند و با رفت و آمد و یا سر و صدای کودکان او را نرنجان.

۵ ـ خواب شوهر:

هنگام آمادگی برای خواب همواره به او لبخندبزن، بسترش را آماده کنو تمیز و خوشبو نما، پاره ای از کارهای نیک و صفات پسندیده‌اش را بازگو کن، پای بند باش تا کودکانت زود بخوابند، خواندن آیه الکرسی و سوره‌های قل اعوذ و سه مرتبه دمیدن در پیرامون و بدن پیش از خواب را به او یادآوری کن، زیباترین لباست را بپوش و با او شوخی و خنده کنو برخی از داستان‌های سودمند و جذاب را بازگو نما.

۶ـ مسافرت شوهر:

هنگام سفر لباس‌هایش را آماده و تمیز کن و اتو کن و مرتب در ساک بچین، با او خداحافظی کن و بگو که بعد از رفتنش چه قدر برایش دلتنگ می‌شوی. در سفارش‌ها و درخواست هایت زیاده روی نکن. در غیاب او از اموال و خانه‌اش خوب حفاظت کن. اگر ضروری بود مقداری خوردنی و نوشیدنی برای توی راه برایش بگذار و با نوشتن و فرستادن پاره‌ای از پیام‌های عاشقانه و صمیمانه بر

عشق میان خود و او بیفزای.

۷ـ به دست آوردن دل پدر و مادرش:

به ویژه مادرش آن هم با کمک کردن به او در کارهای خانه، مخصوصا وقتی که مهمان دارد و انتخاب مناسبت‌هایی برای هدیه دادن به او، نگفتن چیزهایی که باعث تنفرش می‌شود، بازگو کردن امتیازات پسرش در نزد او و پرهیز از ذکر عیب ها. هم‌چنین تشویق شوهر برای رفتن به دیدار پدر و مادرش و نیکی به آنان و رفتن همراهش و نیز تشویق کودکان به داشتن محبت به پدر بزرگ و مادر بزرگ و هدیه دادن به آنان که باعث خوش حالی‌شان بشود.

گفت و گوی زن و شوهر

بی‌گمان امروزه زندگی خانوادگی کاملاً با آنچه ما در خانه‌های پدران و مادرانمان با آن خوی گرفته‌ایم متفاوت است. باید هر یک از زن و شوهرها، خواه سفر زندگی را آغاز کرده‌اند و خواه در مراحل آمادگی و ورود به آن هستند، این واقعیت را پیش چشم خود قرار دهند. لانه‌ی زندگیِ تازه، میان بال‌ها و کالبدش دو شخصیت کاملا گوناگون به نامزن و شوهر دارد که هر کدامشان از محیطی متفاوت آمده است و عادت، رفتار و کردار و چگونگی برخوردشان با مسائل و حوادث با یکدیگر فرق می‌کند. باید هر یک در آغاز، دیگری را بپذیرد و شروع زندگی را راهی آسان برای درک طرف مقابلش قرار دهد. زن باید از هماناول بکوشد شوهرش را همان گونه که هست بپذیرد و سعی نکند شخصیت و ساختارش را طبق میل خود تغییر دهد. او باید شکیبا و آرام باشد و گرنه با پایه بندی شوهر به رفتارش روبه‌رو می‌شود که اجازه نمی‌دهد زن او را تغییر دهد. زن باید با دوستی و نرمی با شوهرش صحبت کند و بکوشد آرام آرام او را به سوی بهتر شدن راهنما گردد.

هم‌چنین شوهر باید همسرش را همان طور که هست بپذیرد و اندک اندک بکوشد او را با شیوه‌های عاشقانه و دوستانه به سوی خود جذب کند. او نباید فراموش کند که زن از خانه‌ای آمده که بسا در

آن جا نازپرورده بوده و عده‌ی زیادی برایش خدمت می‌کرده‌اند و خواسته هایش را بر می‌آورده‌اند. شاید زن گمان کند به خانه‌ای آمده که مملکت جدیدش است و او فرمانروا و همه کاره است. او باید با همکاری فردی به نام شوهر این مملکت را اداره کند. همه‌ی ما دوست داریم که زندگی خانوادگی مان سرشار از عشق باشد و روح همدلی و تفاهم بر آن چیره باشد، اما با گذر روزگار و مشغولیتِ هر یک از زن و شوهر به کار و تلاش، این عشق کمرنگ می‌شود: پدر در پی خواسته‌ها و نیازهای فرزندان به جمع آوری پول می‌پردازد و مادر یا به تربیت بچه‌ها مشغول است و یا اگر شاغل باشد به علت گرفتاری‌های شغلی خسته و نا توان می‌گردد. بنابر این زن و شوهر در گردونه‌ی زندگی می‌افتند و جز ساعاتَ اندکی همدیگر را نمی‌بینند و اندک اندک خستگی و دلزدگی به زندگی‌شان پا می‌گذارد تا گفت وگوی آنان را از بین ببرد و پیوند زوجیت دچار رکود و خشکی شود و آن گاه لحظات جان کندنش فرا می‌رسد و هر یک از زن و مرد می‌پرسد کجا رفت آن عشقی که میان ما بود؟آیا پوسیده است و نمی‌توان آن را زنده کرد؟ این امر وقتی پیچیده می‌شود که یکی از دو طرف به مسافرت طولانی برای تحصیل یا کار برود.

همه‌ی این‌ها بر روابط زن و شوهر تأثیر می‌گذارد: زن و مردی که فرهنگ گفت وگو در میان خود ندارند در واقع دو غریبه هستند که در یک خانه زندگی می‌کنند و ناشناخته‌های آنان از یکدیگر بسیار بیش‌تر از شناخته‌هایشان نسبت به هم است. ما نیاز شدیدی به

آموختن هنر گفت وگو داریم و نیازمان به هنر گوش دادن بیش از گفتن است.

نبودن فرهنگ گفت و گو را شرایط و تعاملات روزمره‌ی زندگی بر ملا می‌کند که عوامل و اسباب گوناگونی دارد، همانند این که یکی از دو طرف یا هر دوی‌شان از تلاش‌های قبلی می‌ترسد که جهت ایجاد گفت و گو ناکام مانده است، یا زن می‌ترسد و در تنگنا می‌افتد از این که از شوهر چیزی بخواهد، چون ممکن است ممانعت کند یا به خواسته‌اش توجه نکند یا آن را ناچیز و بی‌ارزش بداند، همان گونه که در گذشته چنین کرده است. گاهی شوهر ناامید می‌گردد از زنی که گوش نمی‌دهد یا چیزی جز وراجی و پر حرفی یاد ندارد و یا درک نمی‌کند و با طرح برنامه‌های شوهر همگام نمی‌شود. یا ترس از واکنش، یا نومیدی از تغییر طبیعت طرف مقابل و غیره باعث می‌شود راه چاره‌ای جز سکوت انتخاب نگردد.

در چنین موقعیتی عدم گفت وگو یک انتخاب هدفمند است که شرایط پنهان یا مشغولیت باعث آن نشده است و از غفلت و فراموشی سرچشمه نگرفته است. در این جا باید آن کسی آغازگر باشد و اقدام کند که پیش دستی کرده و دروازه‌ی گفت وگو را با مخالفت یا روی گردانی یا پاسخ ندادن بسته است.

گفت و گو و مشورت بدین معناست که یکی گوش می‌دهدو دیگری سخن می‌گوید، و بر عکس. نه بدان معناست که یکی در طول زمان افاده بفرماید یا چنین توقعی از او برود و دیگری همواره

استقبال کند یا چنین انتظاری از او داشته باشیم. اقدام‌های مکرر سرانجام درب گفت وگو را می‌گشاید، و کوشش برای تغییر رفتارهای منفی بسیار دشوار است، ولی به هر حال از ترک موضوع و تسلیم شدن در برابر قطع روابط و سکوت بهتر است.

زندگی خانوادگی به تمام معنا همان عشق است که مفاهیمی ژرف و گسترده در میان زن و شوهر به وجود می‌آورد. باید گفت وگو پس از ازدواج هم ادامه یابد؛ در زمان خواستگاری و عقد و حتی تا شب زفاف ممکن است مکالمات تلفنی تا ساعت‌ها بین طرفین انجام شود، ولی پس از ازدواج می‌گویند حرفی برای گفتن نداریم!

سخن نشانه‌ی ارتباط است، در حالی که عدم آن دال بر قطع ارتباط و بریدن پیوند با تمام انواع فکری و روحی آن است. گفت وگو نشان زندگی و پویایی است و برای زندگی زناشویی گرما، تکاپو و تپش است. یعنی شریک با شریکش انس می‌گیرد و به امورش اهتمام می‌ورزد، هر چند هنگام آشوب و درگیری و اعتراض باشد. صحبت با همدیگر را دوست دارند، خنده، نظر و دیدگاه و حتی اتهام تبادل می‌کنند و آن گاه هوا صاف می‌شود، عشق تازه می‌گردد و ریشه‌های پیوند تحریک می‌شوند. ولی وقتی سکوت حکم فرما شد عشق می‌میرد، تفاهم کنار می‌رود و زندگی زناشویی فرو می‌پاشد.

گفت وگو از مهم‌ترین عوامل ارتباط، همکاری و نزدیکی روحی و عاطفی میان زن وشوهر است، همان گونه که یک علامت فرهنگی، شاخص توسعه و ارتقای فکری و عقلی انسان است. پس گفت وگو برای زندگی زناشویی و تداوم فعال و پویای آن بسیار ضروری است.

گفت وگو درمانی مثبت و سودمند و کارا برای رسیدن به ساحل امن است و راهی مناسب برای سوق دادن خانواده به سوی عشق، اصالت و بخشش دو جانبه است.

اگر هر کدام از زن و شوهر از همان آغاز به روشی نیکو امورشان را مدیریت کنند و از اوّل فرهنگ گفت وگو را میان خود استواری بخشند، هر کدام می‌توانند از امور نامطلوب رهایی یابند و عاشق و ممنون طرف مقابل باشند.

چه زیباست که زندگی خانوادگی با گفت وگوهای صادقانه، صمیمانه و مفید آغاز شود و هر یک بدون شرمندگی یا ترس، نکات منفی یا مثبت خود را به دیگری بگوید. این به تشکیل نخستین مرحله از تفاهم میان شان کمک می‌کند و در آینده گام‌های بسیاری در باب گفت وگو برخواهند داشت.

گفت وگو نقطه‌ی مهمی در زندگی برای نزدیکی و تقویت روابط خانوادگی است، تا جایی که هر یک به طور خودجوش و ناخودآگاه برای خشنودی طرف مقابل گام بر می‌دارد. گفت وگوها از همان وهله‌ی نخست درهای امید و آرزو را میان زن و شوهر می‌گشاید و زندگی‌شان را به سوی موفقیت می‌کشاند و بدین ترتیب خوشبختی مورد آرزو از این رابطه‌ی زناشویی و این پیوند مقدس برای‌شان فراهم می‌شود.

گفت وگو سرآغاز راهی مثبت برای تشکیل خانواده‌ای خوشبخت و سرحال و راهی سالم است برای خانواده‌ای سازگار که در

آن فرزندانی خوب در آینده پرورش می‌یابند. گفت وگو سالم‌ترین راه برای نزدیک سازی زن و شوهر به یکدیگر است که سرزمینی سرسبز و خرم برای ایجاد پیوند قلبی زیبا و خوشایند در بین آنان سامان می‌دهد.

گسترش و گشادگی روابط میان مرد و زن نوعی گفت وگوی سازنده و نیکو بین آنان است که به لطف آن می‌توانند روابط زوجیت خود را از دخالت دیگران حفظ کنند که گاهی این دخالت‌ها بر روابط شان در آینده تأثیر منفی می‌گذارد. آنان می‌توانند با گفت وگوی مناسب و سازنده دیواری با امنیت کامل و مخفیانه دور پیوند زناشویی خود بکشند.

هنگام بروز هر مشکل یا چالشی میان مرد و زن، این گفت وگوی آرام و صمیمانه است که در پرتو آن هر کدام می‌تواند اسرار درونی‌اش را با مقداری نکوهش و سرزنش عاشقانه در برابر دیگری بیرون ریزد و بدین ترتیب جلوی گسترش دامنه‌ی اختلاف و درگیری را می‌گیرند.

زن و شوهر خردمند می‌توانند فرهنگ گفت وگوی سازنده را میان خود تقویت کنند، آن را بر پایه‌هایی سالم استوار سازند و از این طریق به سوی یک زندگی بهتر و زیباتر گام بر دارند. بیش ترمشکلات خانوادگی به علت نبودن گفت وگوست. گفت وگو در واقع مهم‌ترین روش تفاهم و بررسی همه‌ی مسائل و قضایای مشترک زن و شوهر است.

انواع گفت وگو بین زن و شوهر:

۱ ـ گفت وگوی بی‌صدا:

این که یکی از طرفین سخن دیگری را پیش از حرف زدن تفسیر و درک می‌کند، به گونه‌ای که همه‌ی اشاره‌ها و نشانه‌های بی‌صدا و بدون کلام را اشتباه یا بر عکس برداشت می‌نماید.

۲ـ گفت وگوی همزمان:

یعنی هر دو با هم و در یک زمان سخن می‌گویند، بدون این که به همدیگر گوش دهند. متأسفانه این نوع گفت وگو بیش‌تر بین همسران رایج است که بیانگر ضعف واضح در آموزش راه‌های گفت وگو وشناخت روش‌ها و شیوه‌های کارا و سودمند آن است.

۳ـ گفت وگوی خصمانه:

گفت وگو با واکنش‌های داغ و منفی و برآمده از علاقه مندی به انتقاد و دل خنک کردن همراه است. معمولاً در این گفت وگو پاره‌ای از دشنام‌ها و ناسزاگویی‌ها اوج می‌گیرد و هدف از آن رساندن آزار روحی به طرف مقابل است.

۴ـ گفت وگوی خشک:

این که شوهر از روی ناچاری و اجبار به سخنان زن گوش می‌دهد؛ او فقط گوش‌هایش را به زن می‌سپارد، در حالی که دلش به امور دیگری همانند نگاه کردن به تلویزیون، مطالعه‌ی کتاب و یا روزنامه و... مشغول است یا گاهی سخنانی نامفهوم و بی‌ربط بر زبان

می‌آورد. این بدترین نوع گفت وگوست، زیرا مرد شخصیت زن را تخریب می‌کند، به او اجازه‌ی اظهار نظر نمی‌دهد و حقش را در این باره زیر پا می‌گذارد، و برای همراهی و حتی پاسخ دادن به زن آمادگی ندارد.

۵ـ گفت وگوی عادی و روزمره:

یعنی گفت وگو درباره‌ی امور عادی زندگی، همانند نیازهای خانه و خرید لوازم مورد نیاز. این گفت وگو در زمان مشخص یا جای معینی انجام نمی‌شود، که فقط زاییده‌ی نیاز است و سرعت و موافقت زود هنگام و بی‌صدا بر آن چیرگی دارد.

۶ـ گفت وگوی تدریجی:

گفت وگویی که به صورت منفی اوج می‌گیرد، یعنی آرام آغاز می‌شود و از عصبانیت و واکنش تند می‌گذرد تا در نهایت به دعوا و مشاجره و خصومت ختم می‌شود.

۷ـ گفت وگوی خودخواهانه:

در این نوع هر کس به نظر خودش می‌چسبد و انتقاد طرف دیگر را حتی اگر درست باشد نمی‌پذیرد. این گفت وگو پیش از آن که انجام شود شکست خورده و ناکام است.

۸ـ گفت وگوی کارساز و سودمند:

برای رسیدن به این نوع باید به امور زیر توجه کرد:

۱ـ انتخاب زمان مناسب برای طرح موضوع.

۲ـ ضرورت یادگیری روش‌های کارساز و مناسب برای بیان

حرف دل و افکار و دیدگاه‌ها، چه مثبت باشد، چه منفی.

۳ـ گفت وگو باید در اصل موضوع باشد و از پرداختن به موضوعات دیگری که هیچ ارتباطی با موضوع اصلی ندارد پرهیز شود. بهتر است زمان گفت وگو معین و محدود باشد.

۴ـ اگر گفت وگو خصوصی و مهم است نباید دیگران در آن دخالت کنند. باید حتماً کودکان و خدمتکاران نیز در محل گفت وگو نباشند.

۵ـ نباید گفت وگو به خشونت گفتاری، هتک حرمت و آبروریزی منجر شود و باید از توهین و تحقیر پرهیزگردد.

تا گرما به خانه های‌مان برگردد

هرگاه عشق واقعی و مبتنی بر دوستی و احترام فراهم گردد، روابط زن و شوهر ابعاد انسانی و صمیمانه‌ای به خود می‌گیرد که از توصیف و نوآوری برتر است. گاهی کارهای خودجوش و صادقانه که بر سرشت استوار است تأثیری سحرآمیز بر طرف مقابل می‌گذارد که در هزاران کتاب و دیدگاه نمی‌گنجد.

واقعیت آن است که مردان در جوامع ما راه‌های ابراز عشق را در رفتار و گفتار و حتی همزیستی با آن به خوبی نمی‌دانند و می‌گویند عشق فقط در قلب است، گویا او یک اسیر است که زندگی در پشت دیوارهای قلب بر او فرض و تحمیل شده است، بدون این‌که در گفتار یا کردار آن را بیان دارد یا حتی گاهی اجازه‌ی بروزش را بدهد. بدین سبب خانه‌ها دچار خستگی و سردی و زندگی زناشویی قید و بند و زندان می‌گردد که در آن عواطف می‌میرد، روحیه‌ی شادی و خوشی پنهان می‌گردد، و خوشبختی زن و شوهر منجمد شده و به خبری در گذشته تبدیل می‌شود.

روان‌شناسان دانشگاه واشنگتن در امریکا تأکید دارند که شیوه-ی رفتار زن و شوهر با یکدیگر در زندگی روزمره، راز ایجاد و تداوم روابط موفق و زندگی خوشبخت بین آنان است.

مجله‌ی «روان‌شناسی خانواده» در مقاله‌ای نوشت که

پژوهشگران توانستند تداوم زندگی یا طلاق را در بین متأهلین تازه ازدواج پیش‌بینی کنند. پس از پنج سال این محققان اثبات کردند که پیش‌بینی آنان در رابطه با تداوم زندگی یا بروز طلاق تا۹۰٪ درست بوده است.

مفاهیم و برداشت‌هایی که هر یک از زن و شوهر از ازدواج دارند به طور دقیق دلیلی بر میزان استمرار و پایداری ازدواج یا عدم آن است. پیوند زناشویی برای رسیدن به خوشبختی به روش نیکو در رفتار طرفین بستگی دارد.

کارشناسان نکاتی را بر شمرده‌اند که به آینده‌ی موفق در زندگی خانوادگی اشاره دارد، مانند به کاربردن واژه‌ی«ما» به جای «من» از سوی زن یا شوهر در جاهایی که سخن از برنامه‌های آینده-ی زندگی است، یا این‌که هر کدام از دیگری به نیکی یاد کند، یا هنگام گفت‌وگو به نیکویی به یکدیگر گوش دهند و از پیوند و ازدواجشان احساس عزت و شرف کنند، علاوه بر آن‌که باید دیدگاه‌های خود را به هم نزدیک و تقویت کنند.

پژوهشگران معتقدند که باید زن و شوهر خاطرات مشخصی همچون تاریخ اوّلین دیدار را به ذهن بسپارند، جزئیات روزی که برای ازدواج بر آن توافق کرده‌اند به یاد آورند، و در برابر مشکلاتی که در زندگی خانوادگی با آن روبه‌رو هستند واکنش منفی و بدبینی نداشته باشند، که باید در رفتار و کردار و گفتار خوش‌بین و مثبت‌اندیش باشند.

زن در تمام دوران‌های گوناگون زندگی‌اش به رفتارهای صمیمانه و گفتارهای شیرینی نیازمند است تا عواطف فراوان و سرشت زنانه‌اش را لمس کرده و نوازش دهد. برخی از کسانی که از این پرتوها و درخشش‌های ممتاز تهی هستند بدبختی در خانه‌های‌شان سهم دارد و اگر دیانت و حیای زن اندک باشد و پاکدامنی‌اش از بین رفته باشد مفسدان و تبهکاران می‌توانند از این کانال به چنین خانه‌هایی نفوذ کنند؛ این زن وقتی در تله افتاد که به او گفتند: «تو زیبا هستی»، چون این جمله را هرگز از شوهرش نشنیده است، دیگری گام‌هایش لغزید هنگامی که کسی با صدای بلند به او گفت: «تو سلیقه‌ی برتر و خوبی داری»، دیگران هم در تور گرگ‌های بشری افتادند به علت عطش عاطفی و خلأ روانی‌ای که شوهر یا پدرشان آنان را اشباع نکرده‌اند.

گمان نرود که این امر فقط منحصر به زنان است، چون بخش بزرگی از انحرافات کودکان و نوجوانان به سبب کمبودهای عاطفی آنان است؛ محرومیت از عاطفه‌ی مادر یا محبت پدر یا غیر آن‌ها. پاره‌ای از دختران وقتی به گمراهی کشانده شده‌اند که در پی مهر و عاطفه‌ی جوانانی رفته‌اند که از آنان جملات جالب، صمیمانه، عاشقانه و دوستانه شنیده‌اند. برخی از زنان در بیابانی برهوت زندگی می‌کنند، چون گاهی سخنی ستایش‌آمیز یا جالب و دوستانه نمی‌شنوند و گروهی از دختران خیلی از پدران‌شان به‌دورند، زیرا جمله‌ای دال بر زیبایی یا خوش‌سلیقگی خود از آنان نمی‌شنوند.

کودکانی نیز هستند که از هدیه محرومند، و فراموش کرده‌ایم

که شوخی و بازی با آنان از جمله رفتارهای رسول الله ﷺ است. اگر در یک خانواده‌ی کوچک زبان‌ها با سخنان زیبا و کلمات شیرین طنین‌انداز شود، روابط سرد و خشک زن و شوهرها به طور خاص و پدر و مادران با فرزندان به طور عام از بین می‌رود.

پیامبرمان که رسول رحمت و محبت است در برآوردن نیازهای عاطفی و تمایلات انسانی دیگران سهم فراوانی داشته و گوی سبقت را از دیگران ربوده است. رفتار ایشان با همسران و دختران‌شان از مهر، دوستی، شوخی، بازی و نرمی خالی نبود و به نیکی همسرداری و فرزندداری می‌کرد و به گفته‌های‌شان خوب گوش می‌داد.

او یک الگوی برتر در رعایت و حمایت از همسران و تحقق نیازهای‌شان بود. یکی از موارد خوش‌اخلاقی و همزیستی نیکوی وی ترخیم و کوتاه‌کردن نام ام‌المؤمنین عایشه بود (وی را عایش صدا می‌زد). گاهی به او خبرهای خوشی می‌داد که همه‌ی دل‌ها مشتاق چنین اخباری هستند؛ عایشه ـ رضی الله عنهاـ می‌گوید: روزی رسول الله ﷺ فرمود: «ای عایشه! این جبریل است که به تو سلام می‌رساند.»

پیامبر ﷺ در پی فرصتی بود تا عشق و محبت خود را اظهار کند؛ عایشه می‌گوید: «گاه که هنگام عادت ماهانه از ظرفی آب می‌نوشیدم، پیامبر هم دهانش را جای دهان من می‌گذاشت و می‌نوشید! گاهی که در ایام حیض بودم و از استخوانی گوشت می‌خوردم و آن را به پیامبر می‌دادم او از همان جای دهانم میل می‌فرمود»

(متفق علیه).

هم‌چنین ام‌المؤمنین عایشه ـ رضی الله عنها ـ روایت می‌کند که باری همراه رسول الله ﷺ در سفری بودم و آن ایام لاغر بودم. پیامبر به یارانش فرمود که پیش بروند. آنان رفتند. به من فرمود: بیا با تو مسابقه دهیم، با هم مسابقه دادیم که من پیش افتادم. پس از مدتی در سفری دیگر که عایشه مقداری چاق می‌شود و مسابقه‌ی قبلی را فراموش می‌کند، پیامبر به او می‌فرماید: آیا مسابقه می‌دهی؟ می‌گوید: بلی، که این بار رسول الله برنده می‌شود و خندان می‌گوید: این به آن سر.

گاهی عایشه ـ رضی الله عنها ـ برای پیامبر ﷺ ناز و عشوه می‌کرد، چون ایشان با دختر باکره‌ای غیر از او ازدواج نکرده بود. باری عایشه ـ رضی الله عنها ـ از پیامبر ﷺ پرسید: اگر به دره‌ای بروی که در آن از گیاهانی خورده شده باشد و از گیاهانی خورده نشده باشد، در کدام یک شتر خود را می‌چرانی؟

پیامبر در پاسخش فرمود: «در جایی که از آن خورده نشده است» (بخاری).

رسول الله ﷺ گاهی کارهایی جهت مهربانی و نرمی با زن انجام می‌داد که به ذهن هیچ کدام از ما خطور نمی‌کند؛ هنگامی که با صفیه دختر حُیَی در منطقه‌ی صهبا و در راه بازگشت از فتح خیبر و حرکت به سوی مدینه ازدواج کرد، انس ﷺ می‌گوید: رسول الله را دیدم که عبای خود را پیرامون صفیه گرفته و سپس کنار شتر زانو زد، آن گاه همسرش پای خود را روی زانوی ایشان گذاشت و بر شتر

سوار شد.

هم‌چنین انس ﷺ می‌گوید: پیامبر ﷺ در راهی می‌رفتند که یک ساربان جلودارِ شترِ همسران وی بود و گاهی همسران از پیامبر پیش می‌افتادند، لذا فرمود:

«ای أنجَشه! وای بر تو، با شیشه‌صفتان نرمی کن.» (احمد).

علی بن ابی طالب ﷺ با همسرش فاطمه ـ رضی الله عنها ـ دختر پیامبر شوخی و مهربانی می‌کرد. او که از یاران بهشتی و چهارمین خلیفه‌ی راشد است عشقش را به همسر بروز می‌داد. تقوا و حکومت، علی ﷺ را از مهربانی و دوستی با همسر باز نداشت. باری به خانه آمد که فاطمه مسواک می‌زد، او فی‌البداهه چنین سرود:

(ای چوب مسواک! موفق شدی دندان‌هایش را لمس کنی،

آیا نترسیدی ای چوب، که تو را می‌بینم،

اگر اهل جنگ بودی با تو می‌جنگیدم،

ای مسواک! کسی جز تو از من نگریخته است.)

همسر عجران بن حطان زنی جوان و زیبا بود، اما خودش چندان زیبا نبود که زنان به سویش جلب شوند، او روزی به زنش گفت: به خواست خداوند من و تو در بهشت هستیم. زن پرسید: چگونه؟ گفت: به من کسی مثل تو بخشیده شد که شکرگزار بودم، و کسی چون من به تو بخشیده شد که شکیبا بودی.

مرد محترم! تو کجا و رفتارهای پیامبر بزرگوار ﷺ کجا که جایگاه برتر، مقام رفیع و کهولت سن او و یاران بزرگوارش و دیگر

افراد شریف و محترم را از شوخی، مهربانی و مسابقه با همسران باز نداشت؟!

برای هر زن و شوهری

خداوند بلندمرتبه پدیدآورنده‌ی این جهان است که قوانین پایداری برای اداره‌ی آن مقرر کرده است. نخستین قانونی که از جمله قوانین ازلی، مستحکم، ثابت و محوری در اداره‌ی این جهان و زندگی است، قانون توازن و تعادل می‌باشد. همه‌ی بخش‌های بدن انسان همانند روح، عقل وجسم با یکدیگر هماهنگ و برابرند. از آن جا که انسان با آفریدگان پیرامون خود هماهنگ و سازگار می‌شود، پس توازنی که همه‌ی این توازن‌ها را نگه می‌دارد، همان توازن انسان با انسان است. بنابر این انسان به همراه و رفیقی در زندگی‌اش نیازمند است تا توازن او را با دیگر آفریدگان حفظ نماید.

یکی از اساتید روان‌پزشکی سفارش‌هایی برای رسیدن به زندگی زناشویی خوشبخت و آرام دارد که عبارتند از:

۱ـ زن باید شوهرش را محور زندگی‌اش بداند و زن نیز باید برای مرد محور زندگی باشد. این باعث آرامش، شادی و پایداری در میان‌شان می‌شود که هر کدام آماده می‌گردد بدون تردید و محدودیت در راه دیگری ایثار و بخشش کند. مردانگی یک مفهوم قابل تکامل است که ای خانم محترم و گرامی تو می‌توانی در تحقق مردانگی شوهرت سهیم باشی! زن هوشیار و فهمیده همان مؤنث واقعی است که احساس مردانگی را در شوهرش می‌سازد، عمق می-

بخشد و استوار و پایدار می‌گرداند. وقتی احساس زنانگی‌اش را از دست بدهد، شوهر هم در درون وی می‌میرد و خود زن هم پس از او می‌میرد.

۲ـ باید اعتماد بین زن و شوهر متقابل و دو طرفه باشد. هر ذره شک، یک ذره از عشق را فرو می‌پاشاند، پس بر پیراستگی عشق و وفای به عهد در پاک‌ترین حالت در میان خویش پای‌بند باشید وآن را با غیرت تباه ننموده و بمب بدگمانی را بین‌تان منفجر نکنید. وفای به عهد و صداقت از جمله عواملی است که پیوند زن و شوهر را افزایش می‌دهد. هر گمان و شکی به زندگی خانوادگی شاخ می‌زند، چون مرد و زن با هم یکی هستند که از لحاظ عشق، همزیستی، گذشته، حالو آینده در هم تنیده و ذوب شده‌اند. هرچند برای هر یک چیزهای خاصی می‌ماند که بسا اندک و بی‌ارزش‌اند، اما خصوصی خواهند بود و باید هر کدام یکدیگر را آزاد بگذارند تا مقداری استقلال داشته باشند و در عین حال خود را شیفته و دلباخته و مکمل هم بدانند.

۳ـ زندگی زناشویی بر پایه‌ی پاکی است؛ پاکی روانی و بدنی، اگر بدن آلوده شد روان نیز آلوده می‌گردد. همه چیز با گذشت زمان پخته و رسیده می‌شود. عشق نعمتی خدایی و نوری ربانی است که در لابه‌لا و شاکله و جوهرش، خیزش، نوآوری و خلاقیت است. در هر لحظه کشفی تازه یا نگرشی نوآورانه است که باعث اشتیاق و شیفتگی شما به یکدیگر می‌شود. فداکاری و بخشش سایبان محبت و مهر است که انسان را به گستراندن آن بر سر شریک زندگی و

معشوقش وا می‌دارد. با بخشش، آدمی از خودخواهی‌اش دور می‌شود. بنابر این باید هر یک در راه بخشش به دیگری خود را فدا کند و برای خوشبختی و ایجاد آرامش و اعتماد و اطمینان او تلاش نماید.

۴ـ عشق احترام است، پس رفیق زندگی‌ات را در بالاترین جایگاه بگذار. چون هر کدام‌تان در زندگی نقشی دارد که نباید هیچ یک در مسؤولیت دیگری دخالت کند یا مزاحم شود و یا وظایفش را به دوش دیگری بیندازد. خانم عزیز! با این پندار که زندگی آسان و راحت است شوهرت را در میدان مبارزه تنها نگذار؛ در عرصه‌ی تلاش و مبارزه‌ی مبارکش با او همراه شو، چون برای هر دو نفرتان می‌کوشد. اگر اختلاف یا مشکلی در میان است، گفت وگو حتی در سخت‌ترین جاها روابط شما را بهبود می‌بخشد و چالش و مشکل را کمتر می‌کند. از انتقاد، نکوهش و تخریب بپرهیزید. خشمگین شوید، دعوا کنید، درگیر شوید ولی همراه با عشق و دوستی و به دور از خشونت، تجاوز، ستم یا توبیخ. صرفاً نقش شوهر یا زن را بازی نکنید و همیشه در آن نمانید، چون شوهر از زنش امید مهر، حمایت و پاسداری مادرانه دارد و نیز نیازمند است تا گاهی کودک درونش را بروز دهد. هم‌چنین شوهر باید برای همسرش پدر و دوست باشد و او را خوار نکند، چون ازدواج، مودت و رحمت است.

۵ـ رویارویی با مسؤولیت‌های زندگی به فکری هوشمندانه، دیدگاهی روشن، اعصابی آرام، و نگرشی فراگیر و واقعی به همه‌ی امور نیاز دارد. نباید زن و شوهر اشتباهات خود را به گردن یکدیگر

بیندازند، که باید با مهربانی همدیگر را نصیحت کنند و با نرمی از هم گلایه نمایند که این از زیان‌های روانی و دردهای روحی می‌کاهد. به تنهایی نمی‌توان به آینده امید و آرزویی داشت. شما یک کانون هستید و ازدواج یکی شدن و ذوب گردیدن در همدیگر است.

۶ـ عشق زیبایی است، ازدواج زیبایی است و شما با هم می‌توانید این زیبایی را در درون و بیرون خود ببینید. پس بکوشید تا زندگی‌تان با هم زیبا باشد و لبخند و شادی در آن سرشار گردد که این دو بر زیبایی زندگی می‌افزایند. بنابراین ای خانم محترم! باید بپذیری که شوهرت، پدر، مادر، برادر وخواهرت است و تو نیز مادر، دختر، خواهر و برادرش هستی. مبادا شوهر احساس کند که فردی از خانواده‌ات در جایگاه برتری نسبت به او نزد تو قرار دارد. او هم باید چنین کند تا زندگی‌تان استوار و پایدار گردد. مراتب نزدیکی به دیگران و رابطه با آنان را برای خود تعیین کنید. باید فاصله‌ای بین شما دو نفر و آنان وجود داشته باشد، زیرا نزدیکی زیاد به دیگران برای زندگی زناشویی بسیار زیانمند است.

۷ـ بپرهیزید از این‌که کودکان سرچشمه و عامل پایداری در زندگی‌تان باشند، چون فرزندان زینت زندگی هستند نه اصل زندگی. عشق به رفیق زندگی سرچشمه‌ی دیگر عشق‌ها، همانند عشق به فرزند و عشق به زندگی است. ازدواجی که به علت بچه‌دار نشدن فرو می‌پاشد، از آغاز ازدواجی پایدار و مطمئن نبوده است. فقط پیوند بوده که خوشبختی واقعی، آرامش و عشق را هدیه نمی‌کند.

۸ـ خانم! از لحاظ مالی احساس نکن که از شوهرت جدا هستی،

چون جیب تو جیب اوست.باید نگرش مالی و اقتصادی‌تان به زندگی هماهنگ، روشن، درست، صادقانه، شفاف، مطمئن و مقدس باشد. هرچند شوهر به تنهایی مسؤولیت مالی را بر دوش می‌کشد، ولی در راستای شرایط دشوار زندگی باید به شوهرت و با رعایت عشق و احترام در تحمل سختی‌های معیشتی مشارکت کنی.

۹ـ از واژه‌ی«طلاق» بپرهیزید، چون صرف بر زبان آوردن این کلمه بذر بی‌اعتمادی و نگرانی می‌پراکند و تقدس پیوند زناشویی را کاملاً خدشه‌دار می‌کند.

۱۰ـ بر ماندگاری، قداست و پیراستگی رابطه‌ی جنسی مواظبت کنید که این رابطه، احساسی طبیعی و خودجوش و وظیفه‌ای بیولوژیکی و جسمی است و تحت تأثیر عوامل بسیاری قرار می‌گیرد که اکثرشان روانی و روحی هستند. توقف این فرآیند جسمی و عدم فعالیت جنسی گاهی نقص‌هایی بدنی، پریشانی و نگرانی و حتی مشکلاتی روانی به وجود می‌آورد. بنابراین باید به این جریان احترام گذاشت و با عشق، دوستی، احتیاط و حمایت در پی عوامل و اسباب کاهش یا افزایش آن بود. نباید بستر و رخت‌خواب فقط برای مسائل جنسی باشد و مبادا این‌که هرکس جای خوابی جداگانه داشته باشد، چون بستر خواب بخشی از یکی شدن و هماهنگی شماست.

۱۱ـ زن و شوهر باید بدانند که خوشبختی بر چندین ریشه‌ی روانی، بهداشتی، فکری و اجتماعی استوار است و تنها بر بهره و لذت جنسی متکی نیست.

۱۲- زن و شوهر باید هنر درگیری‌ها و دعواهای خانوادگی را بیاموزند؛ یعنی هرگاه زندگی زناشویی با دشواری، کدورت یا همانند این‌ها روبه‌رو شد آن را عادی، طبیعی و قابل احتمال بدانند و حتماً باید گفت‌وگو دراین‌باره را به اتاق خواب موکول کنند تا از همسایگان و دیگر اعضای خانوادهبه دور باشد. گفت‌وگو باید کوتاه و سودمند باشد. آنان باید شیوه‌ی از بین بردن اختلافات، نابودسازی کینه‌ها و متلاشی نمودن رسوب‌های دشمنی را به نیکی یاد بگیرند.

۱۳- زن باید نزد شوهر از گذشته‌ی عشقی و عاطفی‌اش نسبت به کس دیگری هیچ چیز نگوید، حتی اگر تنها تخیلی یا تلفنی بوده است، چون همین برای کاشت بذر شک، کراهیت، تنفر و بی‌اعتمادی بس است.

۱۴- یادگیری تسامح و گذشت در مقابل اشتباهات لازم است؛ زن ۱۰۰٪ فرشته نیست، ۲۴ ساعته برای تحریک‌سازی و زیبایی هنرپیشه نیست، ۱۰۰٪ هم خدمت‌گزار و فرمان‌بردار نیست، او انسانی است که همانند مرد احساس خستگی، افسردگی و رنجوری می‌کند و به استراحت و توجه و حمایت نیاز دارد.

۱۵- بهتر است زن و شوهر بر شفافیت و صراحت کامل و نداشتن هیچ رازی در میان خود عادت کنند.

۱۶- آموختن هنر تفریح و سرگرمی‌های سالم و سودمند، زیاده‌روی نکردن در ارتباط با بیگانگان، نگفتن از بدی‌های شوهر نزد دوستان و خانواده و گوش ندادن به نصیحت‌ها و توصیه‌های زنان نادان به پایداری زندگی خانوادگی یک زن کمک می‌کند.

گام‌هایی عملی برای یک زن هوشمند

خانم! تا این‌که به سوی بهتر شدن تغییر کنی و بتوانی عشقی توانا در زندگی خانوادگی پایه‌گذاری نمایی، باید فرق عشق مطلق و عشق مشروط را درک کنی:

عشق مطلق:

عشقی که به خاطرش کسی را بدون هیچ قید و شرطی دوست داری، یعنی همان طور که هستند آنان را دوست داری، نه آن‌گونه که تو می‌خواهی. عشقی که بخشش در آن بدون چشم‌داشت است و کنش و واکنش‌های عارضی و زودگذر بر آن تأثیر نمی‌گذارد. پس، از شوهرت به محض این‌که خشمگین شد، یا وعده‌ای را فراموش کرد یا به چیزی توجه نکرد متنفر نشو.

عشق مشروط:

عشقی که در لابه‌لای آن واژگانی همانند«زمانی که» یا «هرگاه» و... نهفته است، مثلا تو را دوست دارم زمانی که برایم انگشتر بخری، یا عاشقت هستم هرگاه که رفتارت را خوب کنی. این همان عشق مشروط است که معمولاً از کودکی آموخته‌ایم بدون این-که پدر و مادر به خطر و اهمیت آن توجه کرده باشند. عشقی که ـ

به تعبیر دکتر صلاح راشد ـ آدم‌هایی مشروط، آزاررسان و آزاردیده پرورش می‌دهد.

خانم گرامی! باید بین فعل و فاعل تفاوت بگذاری؛ فاعل، شوهر و معشوق و عزیزم است و فعل، کاری اشتباه بوده است. باید از کار و کنش اشتباه بدت بیاید نه از شوهر عزیزت. بسیار می‌شنویم که خانم‌هایی می‌گویند: در این روزهای اخیر از او بدم آمده است، چون همواره خشمگین استیا به من و خانواده توجه ندارد.

خانم عزیز! باید بدانی عشق مهارتی است که به تلاش نیازمند است. در عشق هنر استقبال و هنر ارسال وجود دارد. باید یاد بگیری که چگونه خدایت، شوهرت، دوستانت، میهنت و دنیا را دوست داشته باشی. بدان‌که خوشبختی از درون آغاز می‌شود، نه از راه پول و مدرک یا مقام و موقعیت. این‌ها ابزاری هستند که یاور خوشبختی‌اند، ولی آن را نمی‌سازند. هر که از درون خوشبخت نباشد آن را در بیرون نمی‌یابد.

روان‌شناسان اتفاق نظر دارند که زندگی چهار جنبه دارد:

- جنبه‌ی روحی: که شامل مفاهیم مرتبط با روح و درون است، همانند ایمان، توکل، انتساب و ارزش‌ها.
- جنبه‌ی عقلی: جوانب فرهنگی و عملی است.
- جنبه‌ی جسمی: که همان بخش فیزیولوژیکی و بدنی است.
- جنبه‌ی اجتماعی: مسائل خانوادگی، فامیلی و اجتماعی است.

در حدیثی آمده است: «برای خانه بر تو حقی است، برای

خانواده بر تو حقی است، و برای خودت بر تو حقی است، پس به هر صاحب حقی حقش را ببخش». این سه تاست که چهارم آن حق خداست.

خلاصه‌ی این نظریه روان‌شناختی آن است که هر کس حق هر جنبه‌ای را بدهد، خوشبخت خواهد شد.

خانم محترم! کارهای روزانه‌ات را بر این بخش‌ها تقسیم کن؛ ساعتی برای عبادت و کار، ساعتی برای ورزش و خواب، ساعتی برای آموختن و خواندن و ساعتی برای خانواده، فرزندان و خانواده، و هیچ یک را فدای دیگری نکن.

تو مسؤول خوشبختی خودت هستی. اگر دنبال تغییر هستی باید اوّل از خودمان آغاز کنیم. به خودت بگو که نمی‌توانم شوهر، فرزندان یا دوستانم را تغییر دهم، اما می‌توانم خودم را تغییر دهم و آن‌گاه در قبال من تغییر می‌کنند.

به عنوان مثال: خانمی از برخورد خشک شوهر با وی و فرزندانش می‌نالید، او به جای این که همیشه شکایت و ناله و نکوهش داشته باشد رفتار و شیوه‌ی خودش را عوض کرد؛ او به جای انتقاد، غرغر زدن، بی‌زاری و خشم، از سخنان شیرین و دوستانه، عشق و نوازش آغاز کرد، اگر شوهر می‌پذیرفت زن افزایش می‌داد و اگر متنفر بود کوتاه می‌آمد. او به مدت سه ماه تغییر رفتارش را ادامه داد که پس از این مدت در عمل، شوهرش متحول شد و در نهایتِ نرمی و دوستی با زن سخن می‌گفت. بدین ترتیب زن تغییر را از

خودش آغاز کرد تا شوهرش را تغییر داد.

طبق نظر دکتر صلاح راشد تمرین‌هایی وجود دارد که به تو در ایجاد تغییر در زندگی کمک می‌کند و اگر به خوبی آن‌ها را به کارگیری به نتیجه‌ی سودبخشی خواهی رسید:

تمرین اوّل: تمرین فکری است که مهم‌ترین فوایدش عبارتست از:

- بارهای منفی را از عقل درونی بیرون می‌ریزد.
- افکار مثبت را پایدار می‌کند.
- کنش‌های مورد پسند تو را جذب می‌کند.
- اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد.
- امور پیدا و پنهان، یا بروز یافته و سرکوفت خورده را به تو نشان می‌دهد.

روش تمرین:

۱ـ بنویس: من او را (نام شوهرت)دوست دارم و او مرا دوست دارد، و این را مرتب بر زبان بیاور.

۲ـ نخستین واکنشی را که در ذهنت خطور می‌کند یادداشت کن، خواه مثبت باشد، مثل من فقط چنین هستم. خواه منفی، مثل او مرا هیچی دوست ندارد، خواه بی‌طرف همانند ای کاش چنین بود، خواه کاملاً بی‌ربط باشد، همانند به مادرم زنگ نزدم. تو فقط نخستین واکنش ذهنی‌ات را بنویس.

۳ـ این را چندبار تکرار کن.

۴ـ اکنون بنویس: (نام خودت) (نام شوهرت) را دوست دارد و او نیز دوست دارد. این را بر زبان بیاور.

۵ـ نخستین واکنش ذهنی‌ات را باز بنویس.

۶ـ این را پنج بار انجام بده.

۷ـ حالا بنویس: تو (نام شوهرت) را دوست داری و او هم تو را دوست دارد. آن را بر زبان بیاور.

۸ـ نخستین واکنش را بنویس.

۹ـ پنج بار این را انجام بده.

۱۰ـ این تمرین را در تنهایی و خلوت و به دور از مزاحمت صدای تلفن یا سخن گفتن با کسی انجام بده. این یعنی دوباره و از نو آغاز کرده‌ای.

۱۱ـ این تمرین را ۱۴روز پیاپی انجام بده. اگر یک روز فراموش کردی دوباره شروع کن و بدون توقف ۱۴ روز پی در پی تمرین کن.

۱۲ـ هر چه زودتر و بدون تردید این تمرین را انجام دهی، نتیجه بهتر خواهد بود.

۱۳ـ در پی راه حل برای واکنش‌ها نباش، و اگر هم خواستی می‌توانی در پایان ۱۴روز بیابی.

یک مثال عملی:

زن به نام عایشه و شوهر به نام ولید است:

۱ـ من ولید را دوست دارم و ولید مرا دوست دارد. واکنش: ولی طوری رفتار می‌کند که گویا مرا دوست ندارد.

۲ـ من ولید را دوست دارم و ولید مرا دوست دارد. واکنش: اما مرا در آغاز ازدواج دوست داشت.

۳ـ من ولید را دوست دارم و ولید مرا دوست دارد. واکنش: آرزو دارم روابطمان خوب شود.

۴ـ من ولید را دوست دارم و ولید مرا دوست دارد. واکنش: من اصلاً به این تمرین اعتقاد ندارم.

۵ـ من ولید را دوست دارم و ولید مرا دوست دارد. واکنش: اوه، باید بروم ناهار آماده کنم.

مثال:

۱ـ عایشه، ولید را دوست دارد و ولید، عایشه را دوست دارد. واکنش: ای کاش.

۲ـ عایشه، ولید را دوست دارد و ولید، عایشه را دوست دارد. واکنش: خدایا کمک‌مان کن.

مثال:

۱ـ تو ولید را دوست داری و ولید تو را دوست دارد. واکنش: سخنی بیهوده است.

۲ـ تو ولید را دوست داری و ولید تو را دوست دارد. واکنش:

ان‌شاءالله چنین است.

تمرین را از امروز یا فردا آغاز کن و ادامه بده.

شوهرت را بدون هیچ قید و شرطی دوست داشته باش. یعنی چیزی بر عشق زن نسبت به شوهر اثر نمی‌گذارد؛ گاهی اختلاف دارد، انتقاد می‌کند، خشمگین می‌شود، و گاهی دل‌گیر می‌گردد، اما عشقش متأثر نمی‌شود. او در همه‌ی حالات شوهرش را دوست دارد و بر این تأکید و اصرار می‌ورزد.

مثال: مردی جلوی آینه می‌ایستد و به زنش می‌گوید: اگر کچل شوم چه می‌شود!؟ زن می‌تواند پاسخ دهد: تو رو خدا! هنوز که سنی نداری. یا بسا پاسخ می‌دهد: این نگرانی‌ها را رها کن، هرگاه کچل شدی هزار و یک راه حل وجود دارد و راه‌های عملی یافت می‌شود.

بدتر از این، وقتی است که زن بگوید: این را نگو، نمی‌توانم تو را کچل تصور کنم! بهتر است زن با زیرکی و در نهایت عشق پاسخ دهد: عزیزم! حتی اگر کچل هم شدی، چیزی نمی‌شود، تو همواره عزیز و محبوبم خواهی بود.

این پاسخ بیانگر عشق مطلق و کامل است که یعنی زن به شوهر در هر صورت علاقه دارد.

تمرین دوم: همراهی با نظر شوهر:

خانم عزیز! مواظب باش که شوهر همواره عشق زنش را نسبت به خود، و هر روز آگاهانه یا ناآگاهانه آزمایش می‌کند.

مثال: زن به شوهر خبر می‌دهد که: پدرم گفته باید ماشین را تعمیر کنی. شوهر می‌آزماید که ارزش سخنش در مقایسه با سخن پدر زن چه‌قدر است، لذا می‌گوید: نظرم بر این است که تعمیر ماشین تا ماه آینده به تأخیر افتد تا وضع مالی‌مان بهتر شود، نظرت چیست؟

هرگز زن موفق نمی‌شود اگر پاسخ دهد: چرا هم اکنون تعمیر نمی‌کنی تا راحت شوی؟ و بدتر از آن وقتی است که بگوید: ولی پدرم گفته است. واکنش در این جا می‌تواند از سوی زن یا شوهر به صورت خشم بروز یافته یا خشم فروخورده باشد؛ خشم بروز یافته آن است که شوهر بگوید: حرف من، نه حرف پدرت. و خشم فروخورده آن است که زن به یاد آورد که اطاعت از شوهر از لحاظ شرعی و عرفی بر اطاعت از پدر مقدم است.

تمرین سوم: شنونده‌ی خوب:

خانم! شنونده‌ی خوبی باش که همه‌ی انسان‌های روی زمین به کسی نیاز دارند تا به آنان گوش دهد و آنان را درک کند. نیاز انسان به درک، یک نیاز روحی و روانی است، همانند نیاز به هوا، و کسی که این را ندارد همانند کسی است که از هوا محروم است.کسی که برای درک خود کسی را نمی‌یابد بسا در پی چنین فردی می‌گردد، همانند همسری دیگر، رابطه‌ی عاطفی یا غیر این‌ها. یکی از عوامل عدم درک شوهر، گوش ندادن به گفته‌هایش است. مؤدبانه نیست که شوهر از

امری مهم یا حتی غیر مهم صحبت کند و ببیند که زن می‌رود و با بچه‌ها صحبت می‌کند یا مطالعه می‌کند یا محل را ترک می‌کند. مگر پس از این‌که اجازه بگیرد و بگوید فعلاً خسته است و بعداً صحبت را ادامه خواهند داد.

هرگاه برای تو یا فرزندانت چیزی خرید از او تشکر کن، حتی اگر ناچیز باشد، همانند یک ساندویچ یا آب میوه. هرگاه به تو جمله‌ی زیبایی گفت یا با مهربانی با فرزندانت رفتار کرد او را سپاس گزار، که وفاداری بالاترین مفهوم زوجیت است. هرگاه کار نیکی انجام می‌دهد به ذهن بسپار و حتی آن را برای خودش و دیگران بازگو. بدان هر زنی که نزد دیگران از شوهرش می‌نالد، مشکل در خودش است نه در شوهرش. کارهای نیکی را که شوهرت برای تو یا دیگران انجام داده یادداشت کن و در مدتی کم‌تر از یک ماه از او تشکر کن و نگذار که از سه ماه بیش‌تر شود، و آن را وقتی بگو که حواس هر دوی‌تان جمع است و در آرامش و استراحت مناسبی به سر می‌برید، هنگام بگو مگو یا در موقع مشغولیت شوهر آن را بازگو نکن.

تمرین چهارم:گفت‌وگوی سازنده:

به شیوه‌ی گفت وگو با مشکلات روبه‌رو شو و از گفت وگوی کارساز و مفید بهره بگیر، چون هر کس که عاشق است، گفت وگو می‌کند. سه قاعده‌ی اساسی برای گفت وگوی کارساز میان زن و شوهر وجود دارد:

۱ـ ابراز دقیق و بی‌پرده‌ی احساسات:

• شفاف بگو که نسبت به او غیرت داری یا نیازمند توجه عاطفی هستی.

• از پیچاندن و دور زدن بپرهیز و احساسات را مستقیم بر زبان آور.

• سرکوب احساسات اشتباه است. باید مؤدبانه و مهربانانه نظرت را بگویی.

۲ـ گوش دادن و سکوت کردن در برابر طرف مقابل.

۳ـ احساسات و نظر طرف مقابل را بپذیر، حتی اگر با تو اختلاف داشته باشد.

این جمله که هر کس با منهم نظر نیست دشمنم است، اشتباه است؛ گاهی کسی با من مخالفت می‌کند که واقعاً دوستم دارد.

وقتی شوهرت با صراحت نظری را ارائه می‌دهد، آن را بپذیر تا به پنهان کاری روی نیاورد و با صدای بلند با تو فکر کند. در باره‌ی موضوع با او صحبت کن، بر او عیب نگیر، رازش را فاش نکن و بدان که هر کس با توجه به دیدگاه‌ها و تجارب پیشین خود مفهوم و برداشت خاصی از امور زندگی دارد.

در حین گفت وگو، درباره‌ی معنای عشق از شوهرت بپرس، مثلاً: عشق نزد تو چه تعریفی دارد؟ چه وقت می‌دانی که محبوب دیگران هستی؟ کَی می‌دانی شخصی که مقابل توست تو را دوست دارد؟ چگونه متوجه می‌شوی فردِ مقابلِ خود را دوست داری؟ و زمان و مکان جلسه‌ی گفت وگوی آرام را تعیین کن.

تمرین پنجم: توجه به زیبایی:

توجه خود به بدن و ظاهرش را ابراز کن. اگر از زنی بپرسی: آخرین باری که ظاهرت ستایش شده است چه زمانی است، خواهد گفت مثلاً دو روز پیش، چون این بین خانم‌ها رایج و مورد پسند است. در حالی که اگر همین سؤال را از مردی بپرسیم، شاید بگوید دو ماه پیش یا روزی که در مدرسه بودم، یا بگوید به یاد ندارم کسی در این باره مرا ستوده باشد.

پژوهش‌ها تأکید دارند که پسربچه‌ها همان وقتی را پیش آینه صرف می‌کنند که دختران صرف می‌نمایند، اما ستایش برای دختران بیش‌تر است. در حالی که مرد نیز کاملاً همانند زن به ستایش برای ظاهر و بدنش نیاز دارد.

زنی که ستایش برای ظاهرش را از شوهر خود نشنود، آن را نزد دوستان و خانواده‌اش می‌یابد، اما شوهر اگر در خانه به این ستایش دسترسی پیدا کند معمولاً به ندرت در بیرون به آن می‌رسد. پس، خانم عزیز! باید از نگاه، لبخند، بوی، دستان و زبان شوهرت ابراز شگفتی و شیدایی کنی و منتظر کار دیگری نباشی، با صداقت کامل و به دور از دروغ و ظاهر سازی و تصنع آن را بگو. اما همه را یک باره نگو؛فرصت مناسب را غنیمت شمار. به شوهرت بنگر و هر صفت یا نکته یا هر چیزی که حس مردانگی را در او پرورش می‌دهد یادداشت کن و در نوبت‌های مختلف آن‌ها را برایش بازگوی.

تمرین ششم:کودک درون:

راز بزرگ نهفته در شوهرت را پیدا کن؛ رازی وجود دارد که درکتاب‌ها ننوشته‌اند و مردان هم در باره‌ی خودشان بروز نمی‌دهند و این زن است که می‌داند این راز در درون هر مردی هست. مرد هرچند موفق، توانمند یا دارای مسؤولیت باشد، کودکی خردسال است که در آرزوی محبت به طور متمایز و خاص است.

مرد می‌خواهد بداند که وی برای تو از پدر و مادرت، از برادران وخواهران، از فرزندان، از دوستان و از شغل و کارَت مهم‌تر است. گاهی شوهرت می‌پرسد: به من بگو چرا من متمایز و برتر هستم؟ چرا من در زندگی ات مهم هستم؟ این را یک بار برایش نگو، که هر روز بگو. مقوله ای است که می‌گوید: «مرد، کودک دیگری در خانه است»، او باید در میان کودکانت از همه مهم‌تر باشد و باید باران نوازش بر او بباراني. یکی از روش‌های بسیار مهم در ابراز محبت و نوازش به کار بردن نام و صفت‌هایی است که دوست دارد.

«لرد تیستر ویلد» می‌نویسد: هر مرد در واقع دو شخصیت دارد: یکی همان حقیقتی که عملاً هست، و دیگری مرد آرزوهایش است. مثلاً اگر شوهرت خجالتی است، او آرزو دارد جسور و شجاع باشد و اگر گوشه نشین و گریزان و دور از دیگران است، دوست دارد نزد همگان محبوب و مطرح باشد.

بنابر این شوهرت را در رسیدن به آرزوهایش و به دور از فشار، درگیری یا مقایسه با دیگران، و به شیوه‌ای آرام و با نزاکت و احترام

یاری کن. هیچ مردی در جهان نیست که وقتی از همسرش می‌شنود که زیبا و جذاب و برتر است و زن به او افتخار می‌کند، به طرب نیاید و احساس شادی نکند.

به روشی مثبت و سازنده شوهرت را در کارش تشویق کن و در پی توانایی‌ها و امتیازات موجود در او باشو بکوش آن‌ها را تقویت نمایی. اگر شوهرت به اعتماد به نفس نیاز دارد، نقش تو آن است که کارهایی را که در عمل تحقق بخشیده است و در آن موفق بوده است برایش بازگو و ابراز نمایی: به شوهرت وانمود نکن که شکست خورده و ناکام است، چون پذیرش این از سوی او به فروپاشی و سرخوردگی‌اش منجر می‌شود و شور و نشاط همه‌ی کارها را از دست می‌دهد. به خاطر داشته باش که پاره‌ای از جملات زیبا و آرامش بخش ممکن است شکست شوهرت را به موفقیت تبدیل کند و تصویر و نگرشی نو از آینده به او ببخشد تا با چهره‌ای خندان و بازوانی گشاده به زندگی روی آورد. کاری کن که شوهرت با دلی آکنده از امید بر سر کار رود و به زیبایی و ظاهرش احترام بگذار که این باعث احساس خوشبختی و آرامش در او می‌شود.

تمرین هفتم: خویشاوندان شوهر:

خویشاوندانش را دوست بدار که یک انتخاب واقعی است؛مادر و پدر و فرزندان دیگرش را اگر از همسر دیگری دارد دوست بدار. این کوتاه‌ترین راه برای ورود به قلب مرد شرقی است. مبادا مادر، پدر و خانواده یا فامیلش را نکوهش کنی؛ آنان را بسیار ستایش کن که

بدین واسطه دلش را اسیر خود می‌گردانی.

اگر نمی‌توانی خانواده‌ی شوهرت را دوست داشته باشی، در پی کودک یتیمی باش که با او نسبتی ندارد [یعنی بدین ترتیب با شوهرت بیگانه می‌شوی). مثال: خانواده و خویشاوندانش را بر شمار، سپس مقرر کن که جمله‌ای به شوهرت بگویی و کاری برای خانوده‌اش انجام دهی؛ سخن زیبایی که درباره‌ی آنان به شوهرت خواهی گفت و کار نیکی که برای خانواده‌اش خواهی رد: «جمله: به شوهرم خواهم گفت که پدرش صبر زیادی دارد. کار: برایش عطر و ادکلن خواهم خرید».

تمرین هشتم: پرهیز از بدگمانی:

از بدگمانی بپرهیز. غیرت و بدگمانی با هم فرق دارند. گاهی غیرت مورد قبول و حتی پسندیده است، اما شک آتشی است که بزرگ می‌شود، ولی کوچک نمی‌شود.

تمرین نهم: دعا:

خالصانه نزد خدا دعا کن که یکی از قوی‌ترین یاری دهندگان برای رسیدن به زندگی خانوادگی آرام و معیشت پایدار به طور کل ایمان و دعاست. هفت یاری گر برای دعای مستجاب وجود دارد:

۱-همیشه دعای خیر کن. خود را از دعای بد بر ضد دیگران دور نگه دار، هر چند به تو زیان فراوانی رسانده باشند.

۲-با یقینِ به اجابت، دعا کن، یعنی طوری که پاسخ و نتیجه را داری می‌بینی.

۳-همواره دعا کن و ناامید نباش، که خداوند اصرارکنندگان در دعا را دوست دارد. به ویژه هنگام مسافرت، باران، بیماری، سجده، فاصله‌ی اذان و نماز، پس از نمازهای فرض، هنگام خطبه‌ی جمعه، وقت غروب و زمان نوشیدن آب زمزم بیش‌تر دعا کن.

۴-فقط از خدا بخواه وکسی را همتای او نکن. خالصانه به او روی آور و دعا کن.

۵ـ پیش از دعایت، صدقه‌ای تقدیم کن.

۶ـ کار نیکو کن، زیرا عمل صالح دعا را بالا می‌برد:

«إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ» (فاطر/۱۰).

(سخن پاک به سوی او صعود می‌کند و کار شایسته آن را بالا می‌برد.)

۷ـ اگر نیاز شد نماز حاجت بگزار و پس از دعاهای معروف دیگر مثلاً بگو:

«خدایا میان من و شوهرم سازگاری و توفیق ایجاد کن و محبت بین ما را آباد گردان.»

در پایان، بدان و جلوی چشمانت قرار ده که شوهرت یک انسان است نه پیک آسمانی؛ او اشتباه می‌کند و درست می‌رود، او جامد نیست؛ غمین می‌شود و خوشبخت می‌گردد. او کامل نیست که کمال تنها از آن خداست.

تا این که در چشم شوهرت زیبا باشی:

۱ـ برای بشاش شدن چهره‌ات: در تمام فعالیت‌ها و کارهایت در خانواده، عشق را نخستین محرک قرار بده. از بدبینی به دور باش، خوش بین باش و واقعیت‌ها را با دلی خوشنود بپذیر تا به خواست خداوند در طول عمر چهره ات را بشاش و شاداب نگه داری.

۲ـ برای درخشش چشمانت: مستقیم به او بنگر، به این شریک، شوهر عزیزت، و چشمانت را در چشمانش متمرکز کن، با نگاهی گرم و عاشقانه دقیق نگاه کن تا به دلش برسد و پاسخ دهد.

۳ـ برای زیبایی لب‌هایت: کلماتی نرم و سرشار از عشق به کار ببر، صدایت را پایین بیاور، وقتی با او حرف می‌زنی تا می‌توانی به او نزدیک شو، آن گاه سخنانی از لب‌های زیبایت بیرون خواهد آمد که به نرمی، زندگی، آهستگی، طراوت و پویایی آراسته شده‌اند و تأثیری سحرآمیز می گذارند.

۴ـ برای حفظ دستان و انگشتانت از چین و چروک: هرگاه میان تان اختلافی افتاد، برخیز و این تمرین پیامبرانه را اجرا کن:
«أَلا أُخبِرُكُم بِنِسائِكُم فِي الجَنَّةِ؟ قَالُوا: بَلَى يَا رَسُولَ الله، قَالَ: كُلُّ وَدُودٍ وَلُودٍ إِذَا غضبت أَو أُسِيءَ إِلَيها أَو غَضِبَ زَوجُهَا قَالَت: هَذِهِ يَدِي فِي يَدِكَ لَا أكتَحِلُ بِغَمضٍ حَتَّى تَرضَى» (دار قطنی و طبرانی).

(آیا از زنان بهشتی تان شما را خبر دهم؛ هر دوست داشتنی و زاینده‌ای که اگر خشمگین شود یا نسبت به او بدی شود یا از شوهرش سرپیچی کند، بگوید: این دستم در دست توست، سرمه‌ی

خواب بر چشم نکشم تا راضی شوی).

۵ـ برای گوش هایت: تا این که بتوانی گوش‌هایی خدایی داشته باشی، آن‌ها را پاسخ گو و شنونده در برابر خوبی‌ها و پاکی‌ها قرار بده تا هنگام شنیدن زشتی‌ها و آلودگی‌ها به طور اتوماتیک و خودکار ناشنوا، بسته و پوشیده شوند. هنر گوش دادن و سکوت کردن در مقابل شوهر را یاد بگیر. به خوبی بر گفته هایش تمرکز کن و شنونده‌ی خوبی باش تا از دغدغه‌ها و دل مشغولی هایش برایت بگوید. تو دو گوش و یک زبان داری، پس بیش از آنچه می‌گویی بشنو.

به خاطر زندگی آرام

اگر با نیمه‌ی دیگر خود ناسازگار و ناهماهنگ هستی، هیچ اقدامی برای پایان دادن به زندگی تان انجام ندهید، زیرا در پژوهشی تازه که کارشناسان دانشگاه‌های کالیفرنیا، استافنورد و واشنگتن روی ۱۵۶زن و شوهر در سنین مختلف انجام داده‌اند، مشخص شد زن و مردی که با هم زندگی می‌کنند هر چه سن شان بالا می‌رود روابط شان بهتر می‌گردد، حتی اگر در مراحل نخستین زندگی از سنگدلی، بی‌علاقگی ودلسردی یکدیگر می‌نالیدند. در مجموع این تحقیق می‌گوید که پایه‌های ازدواج با طولانی شدن معاشرت و زندگی بین زن و شوهر مستحکم‌تر می‌شود. سخنگوی این پژوهش می‌گوید: تو توانایی داری تا سروری و مدیریت عشق را در این رابطه تقویت کنی. حتی در ازدواج‌های ناموفق و ناکام هم می‌بینیم کسانی که سن شان بالا رفته است نسبت به جوان ترها از عشق و محبت بیش تری برخوردارند. همان گونه که تفاوت‌هایی بین همسران حدود چهل ساله که حداقل پانزده سال پیش ازدواج کرده‌اند، با آن‌هایی که در نیمه‌ی شصت سالگی هستند و سی و پنج سال پیش یا بیش‌تر متأهل شده‌اند، وجود دارد.

هرچه انسان بزرگ‌تر شود روابطش از کشمکش‌های ویرانگر به آرامش و نرم خویی تبدیل می‌شود. فرایند بالا رفتن سن، زن و شوهر

را نسبت به یکدیگر با گذشت تر، مهربان‌تر و دلسوزتر می‌کند. همان طور که نوع عاطفه هم در روابط زوج‌های مسن‌تر همواره رو به بهبودی است و عواطف با بزرگسالی کاهش نمی‌یابد، و علت این اختلاف در زوج‌های با تجربه و زوج‌های جوان این است که مردان و زنانی که مدتی کوتاه با هم زیسته‌اند، احساسات و عواطف خود را نسبت به یکدیگر بروز نمی‌دهند.

بنابراین اگر شریک زندگی ات نتوانسته است زندگی را برایت درخشان‌تر و کامرواتر گرداند، راهی جز انتظار نداری، که این درخشش و نورانیتِ ویژه دوباره به زندگی تان بر می‌گردد.آنتونی دومارن؛ حقوقدان انگلیسی در کتاب «ازدواج دایم» ده قاعده بر می‌شمارد که زن و شوهر را در چالش‌های خانوادگی یاری می‌دهد و از بروز طلاق دور می‌کند که عبارتند از:

۱ـ توقع کمال نداشته باش:

غالباً مردم در آرزوی یک شریک زندگی برتر و الگو در همه چیز هستند، ولی انسان کامل یافت نمی‌شود. نباید زن و شوهر بر نقاط ضعف یکدیگر تمرکز کنند، که باید نکات قوت را ببینند و او را با دیگران مقایسه نکنند. به یاد داشته باش که در آغاز اگر طرف مقابل نکته‌ای خاص و منحصر به فرد نمی‌داشت تو او را از میان دیگران انتخاب نمی‌کردی و بدان که تو نیز عیب‌های خاص خود را داری.

۲ـ به همسرت گوش بده:

هر ساله ازدواج‌های فراوانی به بن بست می‌رسد، تنها به این دلیل که خانم‌ها معتقدند که شوهران به سخنانشان گوش نمی‌دهند؛ وقتی زن از مشکلات زندگی می‌گوید، متوجه می‌شود که شوهر به او گوش نداده است. بدان که گوش دادن به شریک زندگی ات بیانگر توجه تو به اوست، حتی هنگامی که از مشکلات پوچ و پیش پا افتاده حرف می‌زند. باید شوهر تمام تلاش خود را به کار بگیرد تا به گفته‌های زن گوش دهد و در برابر نگرانی‌ها و دغدغه هایش واکنش نشان دهد، و گرنه بی‌توجهی ممکن است زندگی خانوادگی را ویران نماید.

۳ـ اعتدال در روابط باعث خوشبختی در زندگی است:

همزیستی پاک و شایسته و همکاری خوب و نیکو از مهم‌ترین مسائل حساس و سرنوشت ساز در روابط زناشویی است. گاهی مشکلات، ازدواج‌های خوب بسیاری را ویران می‌کند. برای پرهیز از بروز مشکل با شریک زندگی، باید هر یک از طرفین نسبت به همدیگر دلبستگی و شیفتگی و محبت داشته باشند، آن هم با استفاده از جملات عاشقانه و آرام بخش. باید هر کدام عشقش را برای طرف دیگر ابراز کند، به جای این که منتظر بماند تا دیگری آن را بروز دهد. مردان به طور ویژه نیازمندند تا بدانند که زنان شان به آنان علاقه‌مندند.

۴ـ پول زندگی‌ات را تباه نکند:

همسران بسیاری به خاطر پول دعوا می‌کنند. تا اختلافات مالی را پایان می‌دهند متوجه می‌شوند که زندگی‌شان ویران شده است. بسیاری از زنان شکایت دارند که شوهرانشان برای برآوردن نیازهای خاص خود در پی درآمد هستند و زنان و کودکان را با خویش مشارکت نمی‌دهند. مردان نیز شکایت دارند که هنگام وخامت اوضاع پولی، زنان از آنان جدا شده و رفته‌اند. بنابر این مشارکت دو جانبه‌ی زن و شوهر در امور مالی باعث از بین رفتن این درگیری‌ها می‌شود.

۵ ـ آراسته شدن به لبخندِ خوشامد:

چهره‌ی بشاش بسیاری از احساسات منفی را که می‌تواند زندگی خانوادگی را فرو پاشاند، از بین می‌برد؛ به جای این که در پایان یک روز دشوار و فرساینده شریک زندگی ات را با گلایه، شکایت، اتهام و نکوهش بمب باران کنی، لبخند بزن، مدتی استراحت کن و خانه ات را پناهگاهی امن و آرام و دور از مشکلات روزمره قرار ده، بعداً برای گفت وگو در باره‌ی مشکلات متبادل فرصت خواهی یافت.

۶ـ شفافیت بین زن و شوهر:

همسرانی که احساسات درونی خود را شفاف بیان نمی‌کنند، سرانجام از یکدیگر بیگانه و غریبه می‌گردند. زنان نیاز دارند تا با

شوهران خود صحبت کنند، بدون این که آتش خشم برافروزند، انفجار گریه به راه اندازند یا به شدت واکنش نشان دهند. مردان به مواجهه‌ی احساسات و تقسیم آن با زنان خود نیازمندند و باید به مشکلات شریک زندگی‌شان گوش دهند تا اهتمام، درک و عشق خود را نسبت به یکدیگر بروز دهند.

۷ـ تا نخواستند نصیحت نکن:

زنان با دخالت در امور خاص مردان به ویرانی زندگی‌شان علاقه دارند؛ مردان می‌خواهند در اداره‌ی زندگی خصوصی حرف آخر را بزنند، هم‌چنین دوست دارند زنان شان به آنان اعتماد و تکیه کنند، لذا پرسش‌های پیاپی زن از فعالیت‌ها و کارهای مرد یا شکایت و گلایه از آن باعث نفرت، بددلی و ناخرسندی شوهر از زن می‌شود.

۸ـ غیرت، عشق را ویران نکند:

شک‌های غیر منطقی و ناعاقلانه به شوهر، عاملی کلی در بروز طلاق است. گاهی بی‌اعتمادی و غیرت زنانه به تنش‌ها و تیرگی‌های غیر قابل تحملی حتی در روابط جنسی زن و شوهر و در نهایت زد و خورد منجر می‌شود. اگر غیرت به دوری زن و مرد از یکدیگر بینجامد، باید پیش از هدر رفتن فرصت به روان شناسی و روان پزشکی پناه برد.

۹ـ نگذار درگیری گسترش یابد:

بین هر زن و شوهری اختلاف هست، اما آنانی که هر اختلافی را به جنگ علنی تبدیل می‌کنند به احتمال زیاد کارشان به طلاق می‌انجامد. یاد بگیر که دیدگاهت را یک بار به طور روشن بیان کنی و متوقف شوی، همان شکایت‌ها را چند بار تکرار نکن، بر سر شریک زندگی‌ات داد نزن و با تهمت‌های نابجا پیوسته او را در تنگنا نگذار.

۱۰ـ در برابر توقعات شریک زندگی حساس باش:

تفاوتی اساسی وجود دارد میان توقعاتی که مردان و زنان از یکدیگر دارند، به عنوان مثال زنان نیازمندند تا شوهران در حالات گوناگون و با نشانه‌های ساده و عاشقانه میزان عشق خود را نسبت به آنان بروز دهند و علاقه مندند تا رغبت و تمایل شوهران را نسبت به خود بشنوند. زنان قادرند کوچک‌ترین حرکات دال بر عشق شوهر را درک کنند و میزان آن را بسنجند.

از آن سو مردان علاقه و اعتقاد دارند که هرگاه کار مهمی برای زن و خانواده کرده‌اند، همانند کسب حقوق بالا، فراهم کردن منزلی خوب و...، بدین واسطه تمام اسباب آسایش یک زندگی عالی و آرام را فراهم کرده‌اند.

بنابر این توانایی سخن گفتن از اختلافات به شناخت زن و شوهر از یکدیگر کمک می‌کند تا از زندگی سعادتمند بهره‌مند شوند.

پایه‌های سعادت خانوادگی

۱ـ ارتباط با خدا:

زوجین محترم! رابطه‌ی خودتان را با خدا بهبود بخشید تا خداوند پیوندتان را استوار گرداند. یعنی هر کدام از زن و شوهر رابطه‌ی خود را با خداوند سبحان اصلاح کند. اگر مرد به سوی خدا روی آورد و پیوندش با او برقرار باشد، خداوند خواسته هایش را برآورده می‌کند، مردم و نیز همسرش او را دوست دارند. هم‌چنین هرگاه زن به خداوند روی آورد، خداوند نیازهایش را برمی آورد.

بسا گناهانی که یک خانواده‌ی خوشبخت را پراکنده است! و بسیارند اشتباهاتی که زندگی را به تلخی و تیرگی کشانده‌اند. یکی از بزرگان ـ رحمه الله ـ گفته است: به خدا بازتاب و شومی گناهم را در رفتار چهار پایم می‌بینم.

هر چه زن و شوهر به خدا نزدیک‌تر باشند و برای استمرار زندگی خانوادگی‌شان با فروتنی دعا کنند و خواهان خوشبختی در ادامه‌ی عمر خود باشند، خداوند هم بیش‌تر پاسخ می‌دهد. همدلی و تفاهم قلبی زن و شوهر با لباس، وسایل، گفتار و رفتار به دست نمی‌آید، هر چند این‌ها ابزار زندگی هستند، چون اصل همدلی را خداوند متعال ایجاد می‌نماید، آن گونه که در کتاب پاکش فرموده

است:

«وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنْفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَا أَلَّفْتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» (انفال/۶۳).

(و بین دل هایشان الفت انداخت، اگر همه‌ی آنچه را در زمین است هزینه می‌کردی، بین قلب هایشان الفت ایجاد نمی‌کردی، اما خداوند میان شان الفت برقرار کرد، به یقین او بسیار با عزت وحکمت است.)

۲ـ گذشت:

یعنی این که هنگام اختلاف، مرد از غرورش و زن از سرکشی‌اش بگذرند و با یکدیگر همکاری کنند، مانند کودکان که چه زود درگیر می‌شوند و چه زیبا آشتی می‌کنند! وقتی زنت بر تو خشم گرفت و صدایش را بالا برد به او بنگر و بگو: «باور داری که تو شگفت انگیز و سرزنده هستی؟!» و تو نیز ای خانم محترم! هرگاه شوهرت تند شد و صدایش بالا رفت، به روی او بخند و در گفتار با او شاخ به شاخ نشو.

۳ـ با هم روزمرگی را بکشید:

زندگی تان را تازه کنید، اوضاع و افکار خود را تغییر دهید، روزمرگی را کنار بگذارید، حتی در روش گفتار و رفتار خود. بکوشید روزمرگی را بشکنید و برای تجدید حیات خانوادگی کردار، گفتار و

رفتارتان را نو به نو کنید تا بر سرای سعادت برسید. حجم کارها و گفته‌ها مهم نیست، که مهم تازگی و دگرگونی است، حتی با حرکات و کلماتی که بی‌ارزش به چشم می‌آیند، چون تأثیرشان در درون بیش‌تر از حجم شان است.

۴ـ مشکلات خانوادگی شری است که باید باشد:

یافتن یک زندگی همیشه‌ی آرام، رمانتیک و ایده ال بسی دشوار و حتی محال است. مشکلاتی که زن و شوهر با آن روبه‌رو می‌شوند، پس از یافتن راه حل و برخورد مناسب، به احساس سعادت در آنان کمک می‌کند. کسانی مزه‌ی واقعی موفقیت را می‌چشند که قبلش دچار مشکل شده باشند. هرگز زن و شوهر ارزش یکدیگر و اهمیت خود و عشق شان را احساس نمی‌کنند مگر پس از مشکلات. این به معنی ایجاد مشکل و یا در پی آن بودن نیست، که هدف وجود مشکلاتی عارضی و غیر دایم است که باعث تقویت سعادت در زندگی و تحریک دریاهای رمانتیک می‌گردد، چون مشکلات و پیشامدها سرنوشت زندگی را به جلو می‌برد و آن را در برابر بسیاری از ویروس‌ها واکسینه می‌کند. بسا مشکلاتی که به فزونش عشق و پیوند انجامیده است.

۵ـ رازداری:

باید زن و شوهر برای رسیدن به خوشبختی رازدار یکدیگر

باشند و هنگام اختلاف و درگیری زبان فرو بندند تا کسی به ویژه نزدیکان از اختلافاتشان با خبر نشوند، زیرا بیرون رفتن مشکلات از در خانه و رسیدن به دیگران هرچند خویشاوند باشند، باعث فروپاشی خانواده‌های بسیاری می‌شود. اگر مشکل از میان شان بیرون شد از دست شان هم بیرون می‌شود و دیگر نمی‌توانند برگردند و نمی‌توانند به قضاوت خویشان تن دهند. درنتیجه خانواده ویران و نابود می‌شود و آن گاه«کاش» سودی ندارد.

هرگاه زن و شوهر مشکل خود را کتمان کنند، بر آن سیطره یافته و به آسانی آن را حل می‌کنند. بسا مشکلاتی که پس از آن پایه‌های عشق و دوستی میان زن و شوهر فزونی و قوت گرفته است.

۶ـ تصحیح اشتباه واجب، و کمال کمیاب است:

اگر هر یک از زن و شوهر طرف مقابل خود را کامل و بی‌عیب و نقص بخواهند، دچار اشتباه شده‌اند. معمولاً در آغاز زندگی چنین تصوری در افراد هست. از قدیم گ ته‌اند: «چشم خوش بین و خشنود در دیدن عیب‌ها ناتوان است.» خطر این دیدگاه بعداً هنگامی پدیدار می‌شود که یکی در دیگری اشتباهات و عیوبی می‌بیند که برایش ناخوشایند است و در نتیجه آرزوهایش بر باد می‌رود و دچار آسیب روانی و روحی می‌شود.

ولی اگر هر کدام در برابر چشمانش این اصل را بگذارد که کمال کمیاب و نایاب است، تصحیح اشتباه واجب است و هر یک مکمل

دیگری است، مشکل بر طرف می‌شود. گفته‌اند: اگر همسری بی‌عیب می‌خواهی با که ازدواج می‌کنی؟! چه کسی معصوم است؟! کِی به کمال رسیده است؟!

زن نیز اگر در شوهرش عیب و نقص بیابد، باید واقعیت را بپذیرد و برای برطرف کردنش بکوشد، که هیچ انسانی از عیب و نقص خالی نیست. فرد بزرگوار آن را تصحیح و مخفی می‌کند، ولی فرد پست آن را بر ملا و ماندگار می‌نماید. رسول الله ﷺ چه راست فرموده است که:

«لَايَفركْ مُؤمِنٌ مُؤمِنَةً إِن كَرِهَ مِنهَا خُلقاً رَضِيَ مِنهَا آخَرَ» (بخاری و مسلم).

(هیچ مرد مؤمنی از زن مؤمنی کینه نگیرد؛ اگر یکی از صفاتش را ناپسند بشمارد از دیگری خشنود می‌شود).

خدا رحمت کناد شوهری را که روی نقص و عیب زنش می‌ایستد و آن را پنهان و تصحیح می‌کند و خدا رحمت کناد زنی را که روی نقص و عیب شوهرش می‌ایستد و آن را پنهان و تصحیح می‌نماید.

۷ـ شفاف باش.. خوشبخت می‌شوی:

آری! شایسته است هرگاه زن و شوهر از یکدیگر چیز ناپسند و ناخوشایندی را می‌بینند، به طور شفاف و روشن بروز دهند و در خود نریزند، زیرا در خود ریختن عاملی مهم در فوران و جوُشش درونی

است که بسا در هر لحظه و ناگهان فعال می‌شود، آتشفشان بر پا می‌کند، باعث انفجار بزرگی می‌گردد که سیلابش در دره‌ها و کانال‌ها به راه می‌افتد، فریاد بلند می‌شود، سدها و بندهای محبت فرو می‌ریزد، بر خوشبختی خاکستر می‌نشیند، خون احترام و بزرگواری بر زمین می‌ریزد و جز اندکی نمی‌توان به زیان دیدگان و آسیب دیدگان کمک رساند یا خطاکار و مقصر را شناسایی کرد، چون همگی کشته شده‌اند. پس باید زن و شوهر شفاف باشند و درخود نگه ندارند که پشیمان می‌شوند.

باید بدانند که شفافیت آداب و شروطی دارد، از جمله: مبادا هنگام وجود مشکل یا در حالت خشم خود یا طرف مقابل شفاف باشید، تا شفافیت به مجادله، درگیری، دعوا، دشنام و ناسزا منجر نشود. باید زمان مناسب، مکان مناسب و جملات و عباراتی را انتخاب کنی که حیا را خدشه دار نکند، توهین آمیز نباشد و به عواطف ضربه نزند. نامه نگاری گاهی سودمندتر است. ممکن است شفافیت با خجالت، حیا، ناتوانی و ناکامی همراه باشد، که زیباترین آن روزی است که دل و عقل طرفین از تیرگی‌ها و کدورت‌ها و غبارها پیراسته باشند.

۸ــ زن و شوهر باید تعطیلی خصوصی داشته باشند:

برای رسیدن به سعادت و تداوم آن باید برای خود تعطیلی خصوصی در نظر بگیرید تا به همدیگر بپردازید، زیرا گاهی آن قدر

زن و شوهر در مشغولیت‌های زندگی گرفتارند و در گرداب کار افتاده‌اند و روزمرگی خیمه‌ی سیاهش را بر آنان پوشانده است که زندگی طعمی ندارد و جایی برای خوشبختی، بهره‌مندیو ادامه نمانده است.

باید به یکدیگر اهمیت دهند و برای هم فارغ شوند، حتی یک ساعت در روز، یا یک روز در هفته، که هر دو با دنیای خارج قطع رابطه کنند، نه با دیگران وعده‌ای داشته باشند، نه از خانه بیرون روند جز برای نماز، نه تلفن، نه موبایل و نه ملاقات. این پیامدهای مثبتی بر آنان خواهد گذاشت، چون هر کدام از کارهایی بسیار به خاطر این روز یا این ساعت می‌گذرد و این زمان هنگام تعیین سرنوشت زندگی‌شان و مشورت برای آینده است. اگر فرزندانی هم داشته باشند بهره‌مندی واقعی و سعادت قلبی تحقق می‌یابد، چون زن و شوهر در حضور خاندان خود به هم چشم می‌دوزند، طول مسیرشان را به یاد می‌آورند و به توجیه، نصبحت و تربیت می‌پردازند. این تعطیلی هر چه اندک هم باشد، در صیانت و پاسداری از زندگی و پیراستن آن از شائبه‌ها و فشارها بسی سودمند است.

۹ـ یکی خشم گرفت دیگری سکوت کند:

وقتی یکی از زن و شوهر به جوش آمد و خشم گرفت، دیگری با هیجان، خروش و خشم پاسخ ندهد و مقابله نکند تا دو آتش به هم نرسند و در چند دقیقه همه‌ی زندگی را در کام خود فرو نبرند. بسا

خانه‌هایی که بدین سبب ویران شده و تلخی چشیده‌اند. انسان هنگام خشم، عقلش را دور می‌اندازد و نمی‌داند که چه می‌گوید و چه می‌کند. پس باید دیگری به سکوت پناه آورد تا طوفان فرو نشیند و شیطان خشم نابود گردد وآن گاه با آرامی لب به سخن و سرزنش گشاید.

۱۰ـ برای تداوم سعادت باید به عواطف نگریست:

هرگاه شوهر از زنش چیزی را خواست و زن از انجام آن سرباز زد و انجام نداد، مرد باید زنانگی زن را مخاطب قرار دهد نه عقلش را؛ با کلماتی نرم و زیبا به او نزدیک شود و محبت کند، با گل‌های لطیف و خوشبو او را توصیف کند، در ذکر زیبایی و عشوه‌اش تبحر به خرج دهد و او را به اوج آسمان‌ها و فوق ابرها ببرد که آن گاه زن ذوب می‌شود، خواسته‌های مرد را محقق می‌کند، از اشتباهش افسوس می‌خورد و حتی توبه می‌کند. مرد به جای این که زن را مجبور کند، و او را بشکند، و به او توهین کند و خوارش نماید، باید زنانگی‌اش را تحریک کند تا به خواسته‌اش و افزون بر آن‌ها برسد.

هم‌چنین اگر زن چیزی از شوهرش می‌خواهد، باید زنانگی، نرمی، عشق و ناز و کرشمه‌اش را به کار گیرد، نه عقلش را، چون عقل زن هرگاه با عقل مرد روبه‌رو گردد، شاخ به شاخ می‌شود و اگر به کشمکش بپردازند مرد پیروز می‌شود، چون قوی‌تر است. سخن نرم و محبت آمیز تأثیر سحرآمیزی بر دل دارد که زن می‌تواند با

کمترین هزینه و در کوتاه‌ترین زمان به خواسته‌اش برسد.

۱۱ـ تعامل همراه با احترام و حیا:

هرگاه حیا، ادب، احترام و بزرگواری از میان زن و شوهر رخت بربست، زندگی‌شان بدرود! اگر حیا و احترام شوهر از بین رفت، از سخنان تند و زشت، کتک کاری، توهین، درگیری و سایر دشنام‌ها و ناسزاگویی هایش تعجب نکن. هرگاه حیا و احترام شوهر نسبت به زنش زایل شد، او خانه‌اش را مین گذاري کرده تا آن را منهدم کند، چون زنی که از گُل نازک‌تر است، اگر سخنان زننده و طعنه‌هایی کشنده بشنود و هر روز منتظر گزندی از شوهر باشد، دیگر از جوانمردی و شهامت مردش نخواهد گفت.

شاعری گفته است:

(هرگاه فرد از حیا محروم شود، هر کار زشتی از او سر خواهد زد.)

[معادل فارسی: با ادب باش پادشاهی کن * بی ادب باش هرچه خواهی کن.]

زن اگر از حیا و ادب تهی شود، بدترین زن نه، که بدترین آفریده خواهد شد. هرگاه حیا، ادب و احترامش نسبت به شوهر نابود شد، زبانش دراز می‌شود، صدایش بلند می‌شود، کلماتش زشت می‌گردد و بسا پاکدامنی‌اش ویران می‌شود. بسا شوهری که زندگی‌اش تیره، خانواده‌اش تلف و پیوند خویشاوندی‌اش دریده شده

است. لباس ادب، احترام و حیا دژ محکمی برای سعادت است.

۱۲ـ احترام به خویشاوندان همدیگر:

برای تداوم سعادت خود به خویشان همدیگر نیکی کنید، زیرا علت بسیاری از مشکلات خانوادگی که سعادت خانوادگی را ترور می‌کند، نیکی نکردن به خانواده‌ی شوهر یا زن است. در آغاز زندگی هر کدام از خوبی‌های بی‌کران و فضایل گران سنگ خانواده‌ی طرف مقابلش یاد می‌کند، اما برای مدتی کوتاه، که دیدگاه‌ها عوض شده و دشنام، نفرین، طعنه و عیب جویی شروع می‌شود. این بر دل‌ها تأثیر می‌گذارد و به عدم تفاهم و ناسازگاری می‌انجامد.

باید زن و شوهر خوبی‌های خانواده‌های همدیگر را به یاد داشته باشند و فضیلت را میان خود فراموش نکنند و باید بدانند که هیچ کدام مسؤول اشتباه دیگران نیست و ملزم به پیروی از اقوال و افعال ناپسند شان نمی‌باشد.

به یادآور که اشتباهات خانواده هر چه باشد، هرگز شوهر یا زن نمی‌پسندند که کسی از بدی خانواده‌ی شان بگوید یا منزلتشان را پایین آورد. مشکلات خانوادگی جبهه‌های جنگ سرپوشیده‌ای است که هر کس به آن وارد شود، خیلی کم از هلاکت رهایی می‌یابد.

۱۳ ـ پای بندی به عشق برای رسیدن به سعادت:

عشق حساس و شفاف، و قابل فروپاشی و پارگی است. پس باید

به آن پای بند بوده و مرتب آن را تقویت و تغذیه کنند، گرچه با هدیه‌ای کوچک یا پیامی دل انگیز که بیانگرعواطف عاشقانه و علاقه‌ی بین زن و شوهر باشد. بسا زنان و شوهرانی که زندگی خشک و تهی از هرگونه واژگان گرم و صمیمی دارند و گویا در جنگ با یکدیگر هستند. ولی اگر هر یک قلم به دست گیرند همه چیز در آنان تغییر می‌کند. و چه با انصافند آن گاه که زن و شوهر می‌نویسند و عشق خود را بروز می‌دهند! چه مانعی وجود دارد که هر کدام نامه‌ای عاشقانه‌ای به شریک زندگی‌اش بنویسد؟! سخن یا پیامی که سرشار از گرمی و احساسات لبریز باشد حتماً می‌تواند پوسته‌های افسردگی و دلزدگی را ذوب کند و فاصله‌ها را کاهش دهد.

۱۴ـ از بی‌توجهی بپرهیزید:

چه چیز با بی‌توجهی می‌ماند؟! بی‌توجهی باعث مرگ و زردی درختانسبز می‌شود و سلامتی بدنی با بی‌توجهی دچار انواع بیماری و نابودی می‌گردد. حتی جامدات با بی‌توجهی بی‌مصرف و تلف می‌شوند. پس چگونه زندگی زناشویی با بی‌توجهی زن و شوهر به یکدیگر ادامه می‌یابد؟!

شوهر به او بی‌توجه بود، از ستم شوهر شکایت کرد و با شیطان هم اندیشی نمود! زن به شوهر بی‌توجه بود و با این کار در پی خودکشی‌اش برآمد، چون وقتي شوهر از او اقبال و اهتمام ندید در پی زن دوم گشت.اگر زن جمال و عشوه‌اش را به شوهر نشان ندهد و

به افکار و تصمیماتش احترام نگذارد باعث تحقیر و تنفر شوهر می‌شود. و آن گاه چه قدر زندگی ناامیدانه و سر افکنده می‌شود.

پس باید هر یک از زن و شوهر در خوراک، پوشاک، اندیشه، احساسات و در همه چیز به همدیگر اهمیت دهند و هر شریکی در تمام جزئیات و کوچک و بزرگ زندگی باید به شریکش توجه کند تا سعادت و عشق در بین شان استمرار یابد.

۱۵ـ ذکر خوبی‌ها:

همان طور که هر کس عیب‌ها، بدی‌ها، لغزش‌ها و موارد ننگ آوری دارد، از ویژگی‌های پسندیده و خوبی‌هایی نیز برخوردار است. بسا شوهری که عاشقانه از خوبی‌های زنش می‌گوید و بسا زنی که صفات شوهرش را بر می‌شمارد و بسا هنگامه‌ای که به یکدیگر می‌نگرند و در نتیجه خدا را می‌ستایند که میان شان سازگاری برقرار کرده است. به خدا سوگند که این خیلی کم رخ می‌دهد! ولی هنگام بروز مشکل، تیرگی صحنه چند برابر می‌شود؛ به خوبی‌ها توجه نمی‌شود، فضیلت، کوتاه به شمار می‌آید و سپاس به ناسپاسی تبدیل می‌گردد.

با پذیرش این نکته که هر روزنه‌ای باچیزی قابل بستن است، اما برای زن و شوهر هیچ چیز بهتر از ذکر خوبی‌های همدیگر برای بستن روزنه‌ها نیست. باید همواره از خوبی‌های هم بگویند و به جایگاه و نقش یکدیگر احترام بگذارند و در عین حال شنونده‌ی

خوبی هم برای سخنان هم باشند. مردان هنگام شنیدن خوبی‌های شان به وجد آمده و دشمنی را فراموش می‌کنند و زنان نیز وقت بازگو شدن خوبی‌های شان بر آنان نشانه‌های پذیرش و خشنودی پدیدار می‌شود، دلشان آرام می‌گیرد و علاقه یآنان فزونی می‌یابد.

۱۶ـ از مقایسه بپرهیزید:

سبب بسیاری از مشکلات مقایسه است؛ شوهر به خوشبختی فلان مرد و زن می‌نگرد، زیبایی، ادب، احترام و تفاهم فلان زن را با شوهرش به یاد می‌آورد، و آن گاه به زنش می‌نگرد و اشک هایش جاری می‌شود، از او می‌خواهد که مثل فلان و بهمان یا مثل خواهر خوشبختش باشد، ولی زن به این مقایسه، تحقیر و توهین خشنود نیست. در نتیجه این مرد نه با زنش خوشبخت است و نه اوضاع را تغییر می‌دهد، که همیشه در حسرت شانس‌اش است.

زن نیز به شوهرش می‌نگرد و سخنان فلان زن را درباره‌ی شوهرش به یاد می‌آورد که گفته بود: شوهرم با من تفاهم دارد، همکاری می‌کند، خانه جاروب می‌زند، لباس اتو می‌کند، و مرا به سفرهای فلان جا و آن چنانی می‌برد! سپس این زن بدبخت شوهرش را به یاد می‌آورد که: بوی گندش به پاخاسته، هرگاه وارد خانه می‌شود صدای ناهنجارش بلند است، نه مسافرتی، نه تفریحی، نه همکاری‌ای، نه یاری‌ای، نه گفتار شیرینی و نه هدیه‌ای هرچند کوچک. بنابر این صدایش بلند می‌شود و فریادش اوج می‌گیرد و

هنگامی که شوهر می‌آید با چهره‌ای اخمو و دلی متنفر و پر با او برخورد می‌کند.

پس هرکدام از زن و شوهر برای رسیدن به سعادت باید ببینند و از دیگران یاد بگیرند نه این که مقایسه کنند، چون هر کس در بخشي خوشبخت است و در بخشی ناکام. رضایت از واقعیت و تقدیر ضامن رسیدن به ساحل آرامش و محبت است.

۱۷ـ بهره بردن از اوقات فراغت:

وقتی راه‌ها به بن بست رسید، چاره‌ها ناکار آمد، راه رهایی نماند، آرزو بر باد رفت و زن و شوهر راه گریزی از یکدیگر نیافتند و به ناچار باید اوقات را زیر سقف مشترک و بین فرزندان خود بگذارنند، و دراقامتگاه اجباری قرار گیرند، فراغت بسیار بود و ترس جدایی فراگیر، آن گاه باید فراغت را نعمت و اقامت اجباری را رحمت به شمار آورند. از سر تا پا از اوقات فراغت خود بهره بگیرند؛ شفاف باشید، نزدیک شوید، کنار هم بنشینید، مشورت کنید، صداقت داشته باشید، کتابی بخوانید، چند آیه و حدیث حفظ کنید، روش آماده کردن لذیذترین خوراکی‌هایی را که باعث تقویت و آرامش تان می‌شود یاد بگیرید، به تربیت فرزندان تان همت گمارید و در پی مسابقات فرهنگی، ورزشی و دینی باشید. هنر گوش دادن به یکدیگر را در اوقات فراغت بیاموزید و در دنیای تازگی و نوآوری و پیشرفت شناور شوید.

۱۸ـ پای بندی به دژهای دینی:

گاهی زن و شوهر به اذکار شبانه روزی و صبحگاهی و شامگاهی اهمیت نمی‌دهند و یا آن‌ها را از یاد می‌برند و در نتیجه دچار اندوه، رنج و مصیبت می‌شوند!

بسا زن و مردی که خوشبخت بودند، ولی آنان را چشم زدند! بسا زنی که میان اطرافیان از خوشبختی‌اش سخن گفت و همین باعث مرگ زندگی‌اش شد! بسا شوهری که از سعادت و بهره‌مندی از زندگی‌اش گفت و همین سبب طلاق و فراق شد! بسا شیاطین بر زن و شوهری خوشبخت سیطره یافتند و خواب را از چشم شان ربودند تا زندگی‌شان را نابود کردند و آن گاه خشنودی شیطان بزرگ خود را فراهم کردند.

پس ای زنان و شوهران! خانه و زندگی‌تان را با قرآن و اذکار صحیح نبوی استوار گردانید تا از گزندها و خطرها به دور بمانید.

درباره‌ی خوشبختی در زندگی گفته‌اند:

- خوشبختی در زندگی همانند گیاه سودمند است که پس از کاشت، داشت و برداشت به دست می‌آید. علف هرز خودروست.
- جالب‌ترین علامت زن نیکو که باعث سعادت می‌شود آن است که حلال را برایت محبوب و حرام را برایت ناخوشایند کند.
- زندگی دنیا کوتاهست، پس برایش له له نزن.
- آنچه عشق در چندین سال می‌سازد، تنفر در یک روز نابود می‌کند.
- قطرات آب، سنگ را سوراخ می‌کند.
- زن همانند مشعل است که اگر مرد بداند چگونه آن را در دست گیرد راهش را روشن می‌کند و اگر نداند دستش را می‌سوزاند.
- خوشبختی در نبودن اختلافات نیست، که در روش درست درمان آن‌هاست.
- بهترین زمان وقتی است که چشم بدان روشن گردد.
- ازدواج مدرسه‌ی سعادت است و کسی در آن موفق می‌شود که هر روز چیزی تازه و قابل اجرا یاد بگیرد.
- زن را همان گونه که خدا آفریده است بخواه نه آن طور که خودت می‌خواهی.
- خوشبختی همان زن قانع و مرد صبور است.

- با خودت به آخر دنیا برو و با زنت به آخر شکیبایی.
- به زنت لبخند بزن تا او را در گرو اشارەات ببینی.
- خوشبختی یک پیروزی برای زن و شوهر است، ولی ناکامی شکست آنان و فرزندان شان است.
- خوشبختی هنگامی تحقق می‌یابد که عاقل‌تر خود را در جایگاه دوم قرار دهد.
- خوشبختی یک استعداد است که زن و مرد از کودکی بر آن بزرگ شده‌اند.
- خوشبختی همانند تاجی بر سر زن و شوهر است که جز شکست خوردگان کسی آن را نمی‌بیند.
- خانواده‌های خوشبخت اندکند، چون بیش‌تر زنان برای شوهران‌شان دام می‌سازند، نه لانه.
- دشمن سعادت خانوادگی، انتقاد زننده و پیوسته، و شک و بدگمانی قطعی است.
- خوشبختی در زندگی همان زن نیکوست که وظیفه‌اش را در زندگی رسیدن به صفات و صلاحیت‌هایی می‌داند که خوشبختی شوهرش را تضمین کند.
- خوشبختی همان زنی است که توانسته است فضای خانه‌اش را به بهشتی تبدیل کند که دل شوهر و فرزندان بدان وابسته شود.
- خوشبختی بر رفتار نیکو و بخشش و بخشایش طرفین استوار است.

• خوشبختی یعنی فداکاری زن و شوهر برای تحقق خواسته‌ها، آرزوها، علاقه‌ها و سلیقه‌های یکدیگر.

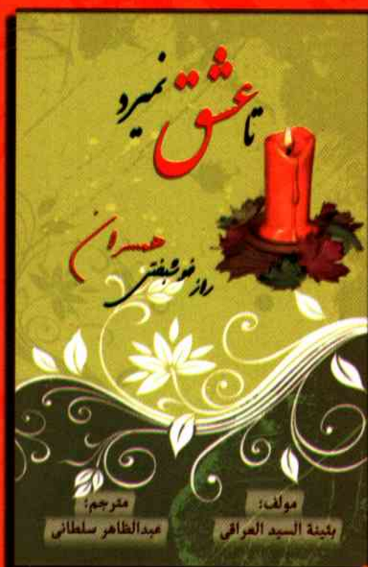
پایان

قرمزگاه - بندرلنگه

زمستان ۱۳۸۹ ه.ش.

مهم‌ترین مصادر و مراجع

* التفاهم فی الحیاة الزوجیة، د. مأمون مبیض، المکتب الإسلامی.
* دلیل إلی السعادة وإسرار النجاح، محمد محمود عبدالله، مکتبة رجب.
* الزوجیة النکدیة، هشام عواض، دار الفضیلة.
* کیف تکسبین محبوبک، د. صلاح الراشد.
* لاتحزن، د. عائض القرنی، مکتبة العبیکان.
* منتدیات الحصن انفسی.
* منتدیات عالم حواء.
* ناصح للسعادة الأسریة.
*منتدیات سفن التعلیمیة.
* منتدیات أصداف.





انتشارات حافظ ابرو
مرکز پخش
تایباد - خیابان رجایی - کتابفروشی سنّت
۰۵۲۹ ۴۲۲ ۲۱۳۴
۰۹۱۵ ۱۲۶ ۱۳۹۹
ISBN:978-600-5837-16-2

